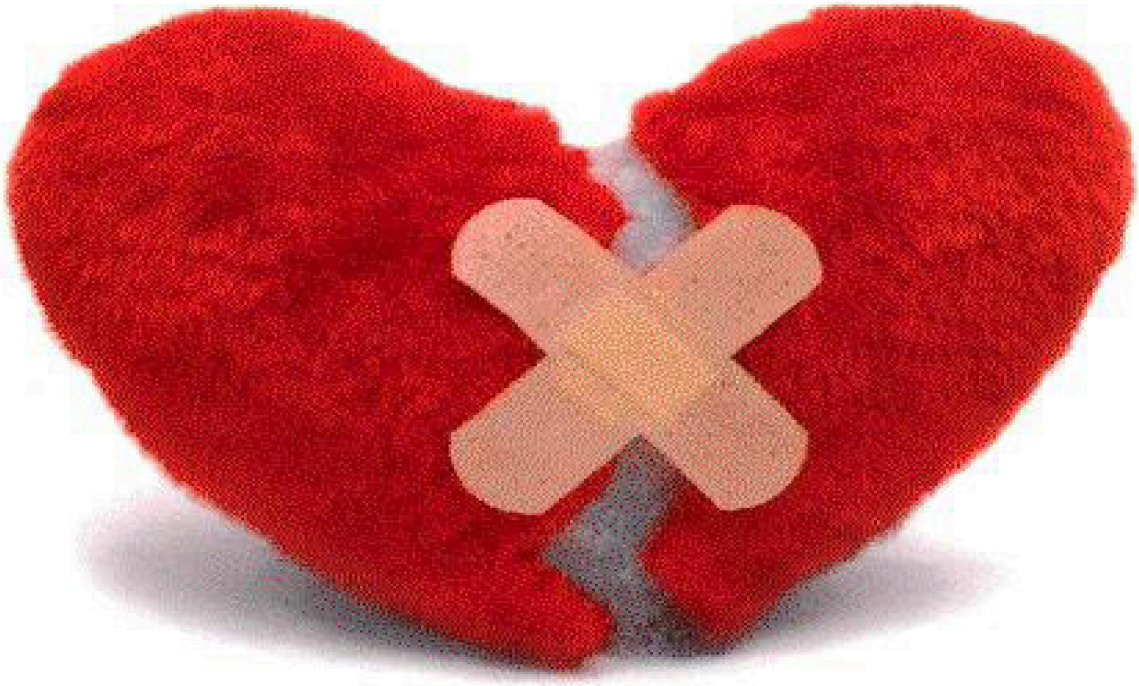
Umberta Telfener

HO SPOSATO UN NARCISO

Manuale di sopravvivenza per donne innamorate



CASTELVECCHI

VISIT…

I edizione: febbraio 2006
II edizione: ottobre 2007
I edizione ebook: settembre 2013
© 2013 Lit Edizioni Srl
Tutti i diritti riservati
Castelvecchi è un marchio di Lit Edizioni Srl
Sede operativa: Via Isonzo 34, 00198 Roma
Tel. 06.8412007 - fax 06.85865742
I lettori possono scrivere all'autrice all'indirizzo:
utelfner@telematica.it

Umberta Telfener

HO SPOSATO UN NARCISO

Manuale di sopravvivenza
per donne innamorate

Introduzione

Ho deciso di scrivere questo libro per tante ragioni. Primo, perché nella mia pratica di psicoterapeuta e nella mia vita personale ho incontrato un gran numero di narcisi[1]: alcuni li ho accompagnati nel lavoro terapeutico, con altri mi sono incontrata/scontrata in relazioni personali stimolanti, difficili, mai banali.

Secondo, perché la parola *narciso* è ormai sulla bocca di tutti. Il *narcisismo* è un meccanismo sano di sopravvivenza, e anche una descrizione di personalità usata e abusata, uno stereotipo, insomma, che tende a non rendere appieno la varietà e le sfaccettature delle persone reali. Un giorno, su una rivista femminile, ho letto la posta di un famoso sessuologo che diffidava le donne dallo scegliere tre tipi di uomini: i depressi, gli alcolisti e i narcisisti[2]. Mi sono indignata perché l'articolo non metteva in evidenza alcune caratteristiche salienti dei narcisi, che li rendono molto diversi dalle altre due categorie: più interessanti, forse anche più *pericolosi*, certamente molto più affascinanti. Gli uomini narcisisti, come vedremo in seguito, sono molto intelligenti e brillanti. Hanno una marcia in più o, come dice un mio amico, «dove li tocchi suonano». A volte nel testo li criticherò, e mi mostrerò *sopraffatta* da alcune loro caratteristiche. Penso in ogni caso che siano eccezionali, anzi diciamolo proprio: li ritengo uomini assolutamente fantastici, mi intrigano, sebbene sia impossibile non essere ambivalenti nei loro confronti.

La terza ragione che mi ha spinto a scrivere dei narcisi è che questi uomini *fanno male*: feriscono e – anche se non intenzionalmente – rischiano di rendere le donne deboli, le *massacrano*. Un'amica mi raccontava che il compagno la ascoltava così distrattamente e con fastidio che lei, ormai, si era abituata a *parlare velocemente* anche con le altre persone, dicendo solo l'essenziale. In altre coppie si mettono in atto delle *vere e proprie molestie morali*[3]. Alcune donne, tuttavia, riescono a capire i comportamenti dei loro partner e a gestire, almeno in parte, la relazione dopo aver capito chi si trovano di fronte. Se li si conosce, i narcisi diventano un po' più prevedibili: riescono a fare meno danni e a far soffrire, forse, un po' meno. Bisogna, quindi, imparare ad accettare il loro modo di comportarsi – in maniera brillante e autonoma in pubblico e in maniera rivendicativa e passiva nel privato – a non farsi carico dei loro problemi, a farsi colpevolizzare e ferire meno. Comprenderli meglio, dunque, e saperli prendere, usare la giusta dose di ironia e apprezzamento: sono *strategie* che possono tramutare i così frequenti circoli viziosi in interazioni che permettono di apprezzare la loro verve, la loro sensibilità ed energia. Non sto sostenendo che in una coppia le difficoltà insorgano per «colpa» di uno solo. Come vedremo, sono entrambi i partner, con dinamiche diverse ma spesso complementari, a creare quelle difficoltà che risultano molto evidenti e dolorose.

Alcuni degli aspetti che descriverò sono comuni a tutti gli uomini – ed è una questione di quantità – mentre altri li ho ritrovati come distintivi nella maggior parte dei narcisi, quasi ci fossero dei tratti salienti che ricorrono. Mi riferisco a tratti della personalità che possono presentarsi sul versante nevrotico oppure nel comportamento «normale» quotidiano, con tutte le sfumature tra i due estremi[4]. Questi uomini, in poche parole, si comportano come tutti – bene, male, generosamente o meno. Mostrano, tuttavia, particolari caratteristiche che emergono nei momenti di tensione, in situazioni di crisi o di particolare impasse emotiva (ad esempio sotto stress o all'interno di un rapporto routinario o conflittuale). La differenza tra loro e gli altri sembra essere la *troppa suscettibilità e l'amplificazione estrema dell'emotività*: il passare in breve tempo dal benessere al più disperato bisogno di fuggire per paura di perdersi o di diventare vittime dell'altro. Da qui nasce il bisogno di difendersi e di mettere alla prova l'altro. Un ulteriore aspetto caratteristico è la *tendenza ad*

acquisire il proprio significato (cioè una dimensione in cui l'individuo esprime pienamente se stesso) attraverso una relazione a due intrisa di emotività, pathos e sessualità, mezzo primario per raggiungere una soddisfazione personale[5]. Come tutti gli uomini, poi, alcuni narcisi sono simpatici e affascinanti, altri antipatici e aridi, tutti comunque intelligenti.

A dire il vero, ho avuto molti dubbi prima di accingermi a scrivere: isolare alcune caratteristiche mi sembrava riduttivo e pregiudiziale, e non volevo ingabbiare i narcisi in definizioni restrittive. Non volevo cadere nella trappola di raccontare storie giustificando il presente attraverso il passato, proporre una teoria del tutto che non spiega niente, cadere nel preformismo (per cui già nello spermatozoo si intravede l'omuncolo), cristallizzare comportamenti che sono invece relazionali e in evoluzione. Ho avuto il timore di racchiudere la creatività del comportamento umano entro schemi troppo rigidi e banalizzanti, definiti a priori. Ma il numero di storie che mi venivano raccontate, sempre uguali, e la mia esperienza personale – ripetitiva e a volte assolutamente prevedibile, così come quella di tantissime altre donne – mi ha convinto della *necessità* di scrivere quello che avevo capito. Mi sforzerò quindi di non offrire un'interpretazione univoca e vincolante, da cui ci si deve ben guardare: fornirò invece al lettore osservazioni, immagini, scene di vita vissuta, spunti per riflettere sulle caratteristiche individuali e relazionali di queste persone.

I narcisi rimangono sempre uguali nel tempo? Il cambiamento è una sfida difficile che tutti noi possiamo intraprendere. A volte, però, questi uomini leggono il cambiamento come una disfatta anziché come una prova con cui misurarsi. Ma tutti noi possiamo smussare i tratti del nostro carattere, possono avvenire evoluzioni soprattutto a seguito di crisi e momenti significativi. Non tutto è karma, si svolge cioè sotto il segno di un destino immutabile: nel processo di crescita le persone possono evolvere, acquisendo consapevolezza, verso comportamenti adattativi e minori tratti nevrotici. E, fino a qui, siamo nel campo delle buone notizie.

Il narciso è una pianta a bulbo con fiori bianchi e giallo intenso («Color di croco cinto da petali bianchi», scrive Ovidio nelle *Metamorfosi*). Il narcisismo in psicologia è *la concentrazione di interessi psicologici sull'Io*. Esiste un *narcisismo primario*[6], che è «naturale», una tappa ineludibile del processo di crescita, lo schema per cui il bambino investe l'energia libidica[7] su di sé prima di investirla su oggetti esterni, in modo da acquisire un'immagine unificata del proprio corpo e costruire un primo abbozzo dell'Io nella relazione con la figura di accudimento[8]. Esiste poi un disturbo narcisistico di personalità (*narcisismo secondario*): la persona rimane ripiegata su se stessa nella necessità di rivivere un'esperienza originaria – il modello emozionale della vita fetale, l'unico momento di estremo benessere che ha percepito. Si tratta di una persona in cui prevale una visceralità gratificata dal soddisfacimento dei propri bisogni: l'altro rischia, in questo modo, di non venire considerato come *esistente indipendentemente*, ma semplicemente come il *proseguimento di sé*, come vedremo in seguito.

«Se non è narciso, l'uomo che uomo è? Non è niente: l'uomo dev'essere una star», mi ha detto una volta una donna, dopo essersi fatta inconsapevolmente massacrare da un narciso, crudelmente distruttivo e coinvolgente. Per me un narciso è certamente un uomo affascinante, più affascinante della maggior parte degli uomini, che però si comporta come fosse il re del mondo e contemporaneamente, per quanto la cosa possa apparire assolutamente paradossale, a rischio di non esistere, pur non avendo la consapevolezza di nessuno di questi due stati d'animo. Proprio questa mancanza di consapevolezza, la forza e la debolezza che agiscono contemporaneamente, saranno – come vedremo – la fonte di molti problemi per sé e per gli altri.

Perché, allora, parlare soltanto di narcisi maschi? Le donne sono ugualmente narcisiste, e anche loro possono essere molto egocentriche: sono però riuscite a integrare il narcisismo sia come conseguenza di un differente trattamento nell'educazione familiare, sia imparando ad amar-e/si, diminuendo lo scarto tra il Sé ideale e come sono realmente. Le caratteristiche del narcisismo sono totalmente in sintonia con i tratti culturali degli uomini occidentali[9]: l'*epica personale*, per usare un termine junghiano, è data dal posto che si occupa nella società. Per gli uomini, più che per le donne, il lavoro, la carriera, il successo sono strettamente correlati con la sicurezza e la soddisfazione personale: per questo motivo, gli uomini non si trovano spinti a smussare i loro tratti caratteriali all'interno delle relazioni significative, e vengono accettati di più come sono. Le donne, invece, vengono addolcite dal bisogno affettivo, dall'imprinting alla cura, a volte dalla maggiore flessibilità sociale (minore potere sociale?) cui sono portate per profonde ragioni storiche e socioculturali. E anche perché nelle relazioni affettive cercano il confronto anziché le conferme. Le donne *smussano* alcune loro caratteristiche di personalità perché sono molto più attente alle relazioni e culturalmente più bisognose di esse.

Viviamo comunque in una società che viene definita affetta da narcisismo, caratterizzata da una modalità consumistica di vivere la vita, finalizzata alla soddisfazione immediata e allo sfruttamento interpersonale: si privilegiano il benessere personale, la soddisfazione momentanea e lo spazio privato: tutti elementi che risultano più significativi rispetto alle tematiche sociali e collettive[10]. Ce ne accorgiamo tutti: ne stiamo subendo pesantemente le conseguenze.

Scrivere questo *manuale di sopravvivenza* per le compagne dei narcisi – sia per quelle che vogliono restare in coppia, sia per quelle che vogliono fuggirne – in conclusione, non è stato facile. Non volevo focalizzare tutta l'attenzione sugli uomini, come se le persone fossero in un determinato modo indipendentemente da chi sta loro accanto: non sono certamente così ingenua da pensare che *una sola persona* determini cosa accade in un rapporto. Dice un famoso proverbio inglese che *ci vogliono almeno due persone per ballare* (*It takes two to dance*).

Quando ho raccontato alle mie amiche e colleghe che volevo scrivere un libro su questa tipologia di uomini «fantastici» e molto difficili, tutte mi hanno detto che avevano molti aneddoti da condividere con me. «Non ho avuto che fidanzati/compagni narcisisti», hanno aggiunto molte di loro, per cui mi sono resa conto di quanti narcisi ci siano sparsi per il mondo. Molte delle mie pazienti portano in seduta la loro relazione travagliata con degli uomini narcisi, e mi hanno raccontato storie che ho riportato qui, così come sono rappresentati alcuni miei pazienti uomini, che mi hanno permesso di comprendere molti aspetti del loro modo di vivere. In tutti i racconti ho naturalmente occultato alcuni dati per rendere le descrizioni non identificabili, e ho letto ai diretti interessati le parti che li descrivono. Alcune di queste donne stanno ancora col loro partner narciso, altre invece raccontano storie che sono ormai finite. Vorrei che questo libro aiutasse chi vuole rimanere nella coppia a farlo con maggiore consapevolezza, chi non ci riesce ad andarsene con leggerezza, anziché, come succede spesso, rimanere attaccate alla memoria della persona, soffrendo terribilmente. Scrivere e organizzare le mie idee mi ha aiutato a comprendere meglio questi uomini così particolari. Mi ha anche aiutato a stabilire una rete con le donne, basata sulla capacità di ridere, di apprezzare i pregi delle storie vissute, e a non farsi distruggere dai difetti e dai fallimenti. Il senso dell'umorismo sembra ancora la medicina più efficace per ogni tipo di relazione: per quelle coi narcisisti questo vale ancora di più.

Spero che gli uomini narcisi non me ne vogliano per questo ritratto: sono consapevole di aver

semplificato estremamente i loro comportamenti, di non aver accentuato mai a sufficienza le loro virtù e il loro charme, insomma, di non aver reso loro giustizia. Gli uomini narcisi sono «fantastici» perché di solito geniali, intelligenti, simpatici, desiderosi di conquistare tutti gli astanti. Ma quante sono le occasioni di vivere bene che si perdono. Così vengono descritti dalla letteratura scientifica nei loro momenti buoni: i loro temi sono «grandiosità, autosufficienza, superiorità, unicità, estraneità dai gruppi o senso di appartenere a comunità ideali, spesso fantastiche. Le emozioni sono: freddezza, distacco, euforia, percezione di forza e senso di alta efficacia personale. Il corpo a volte è sentito come forte, vitale, ma è comune che non venga prestata attenzione alle sensazioni somatiche[11]». È per tutte queste cose e altro ancora che ci attraggono e ci conquistano.

Seguiremo nel libro le sorti di alcune coppie e singoli individui, cercando di approfondire la porzione di vita che hanno condiviso con me in terapia. In qualche caso sentiremo le parole dell'uno e dell'altra (col loro permesso) e leggeremo alcune e-mail o lettere che si sono scambiati, mentre di altre coppie vi offrirò giusto un breve racconto. Altri uomini o donne li citeremo solamente poche volte. Oltre a seguire gli aneddoti di questi personaggi nelle pagine del libro, prenderemo a prestito alcuni episodi anche da romanzi in cui compaiono narcisi splendenti: spesso i romanzi, infatti, ancora meglio dei libri scientifici, riescono a cogliere le sfumature di uno stato d'animo, a offrirne l'essenza.

Una spiegazione: le testimonianze in cui sentiremo la voce di alcune persone «in presa diretta» saranno segnalate da un asterisco (*), mentre a volte saranno presenti anche all'interno del testo tra virgolette. Le storie raccontate da alcuni pazienti in seduta sono evidenziate da un punto centrale (•), mentre le e-mail che alcune coppie si sono scambiate avranno accanto un cancelletto (#).

Per concludere, è anche possibile che siate incappate più di una volta in un narciso senza rendervene conto, che vi siate lasciate avvolgere dalla sua rete di seduzione senza possibilità di fuga. E quindi, *come si riconosce un narciso*? Insospettitevi quando una persona vi accusa pesantemente e si chiama fuori dal gioco, e non vede la sua parte in esso. Quando, più banalmente, state guidando, il vetro si appanna e il vostro partner si premura di pulirlo, ma solo dalla sua parte. Insospettitevi quando un uomo vi fa sentire una regina per un certo tempo, ma un giorno cambia all'improvviso: vi critica aspramente o sembra non accorgersi più di voi. Quando siete per strada con un uomo che cammina sempre alcuni passi più avanti. Quando, qualsiasi cosa gli proponiate, dice inizialmente di no, per il solo fatto che non l'ha proposto *lui*. Ma i segni di riconoscimento non sono tutti così negativi. Insospettitevi anche quando un uomo vi sembra *troppo*: troppo simpatico, galante, intelligente, spiritoso…

Il mito

La prima versione completa del mito di Narciso è contenuta nelle *Metamorfosi* di Ovidio (Libro III, vv. 339-510)[1]. All'inizio del racconto la bellissima Ninfa Lirìope rimane incinta bagnandosi nelle acque del fiume Cefiso e mette alla luce un bimbo che «appena nato meritava già di essere amato»: Narciso. La Ninfa va dall'indovino Tiresia per chiedergli come sarà la vita del neonato. Tiresia risponde che il fanciullo sarebbe vissuto a lungo e bene a patto che «non avesse conosciuto mai se stesso»: la profezia parla dunque di una mancanza di consapevolezza come elisir di lunga vita, come poi riscontreremo davvero in questo tipo di uomini.

Nel mito, Narciso viene descritto già a sedici anni come ostinatamente superbo, in fuga dalle donne (tra cui la Ninfa Eco) e dagli uomini[2], che lo amano e piangono d'amore per lui. Fugge, non si concede, si mostra sempre uguale nei comportamenti: intoccabile, forse per orgoglio, e per paura di avere bisogno degli altri. Il mito associa a Narciso la Ninfa Eco, una delle sue spasimanti: lei lo incontra e si infiamma d'amore per lui (perché proprio lui? Perché è molto bello ma anche perché è simile a lei: apparentemente autonomo e ugualmente dipendente dagli altri). Lo desidera e lo insegue («O quante volte avrebbe voluto abbordarlo con dolci parole e rivolgergli tenere preghiere!»), ma a causa della punizione che le è stata inflitta dalla dea Giunone, moglie di Zeus, Eco non riesce a parlare se non ripetendo le ultime parole pronunciate da qualcun altro. Da lontano vede Narciso impegnato nella caccia e si rammarica di non potergli rivolgere la parola. Il fanciullo, cercando i compagni di battuta, grida: «C'è qualcuno qui?». «Qui!», risponde Eco a un Narciso stupito che non vede attorno anima viva. «Vieni!». «Vieni!». «Perché mi sfuggi?». «Perché mi sfuggi?». «Raggiungimi qua!». «Qua!», ripete Eco balzando fuori dal suo nascondiglio e cercando di abbracciarlo. Che pena questa Eco così poco autonoma, che si limita a ripetere le parole del compagno: per esistere ha bisogno di qualcuno che le parli in modo da relazionarsi all'altro e sapere di essere viva.

Narciso fugge da lei, e nel fuggire la scaccia: «Preferisco morire piuttosto che darmi a te!». La Ninfa si nasconde nel folto del bosco, ma l'amore resta in lei e cresce per il dolore del rifiuto. Eco si aggirerà per le valli solitarie, gemendo d'amore e di rimpianto, finché di lei rimarrà solo la voce. Continuando a soffrire e a nascondersi, proverà un tormento incessante che, dopo averle logorato il corpo, le farà sperare che anche Narciso possa innamorarsi e non possedere chi ama. Ripeterà in eterno una frase, l'ultima detta dall'amato: «Ahimé». Il rammarico per un incontro mancato, il rimpianto di quello che sarebbe potuto essere l'amore tra loro. Narciso appare autonomo: mostra di non aver bisogno di nessuno e di non accorgersi degli altri, che delude puntualmente. Punito da Artemide perché ha fatto soffrire troppi giovani, sarà condannato a innamorarsi della propria immagine, e quindi a innamorarsi senza essere riamato, senza poter ricevere un riconoscimento da parte di una persona differente da sé. Un giorno si avvicina a una fonte incontaminata e, sportosi per bere, si invaghisce dell'immagine che vede riflessa: «Spera in un amore che non ha corpo, crede che sia un corpo quella che è un'ombra».

Narciso rimane abbagliato dalla propria immagine e disteso a terra, tutto solo, continua ad ammirare il proprio aspetto. «Desidera, senza saperlo, se stesso: elogia, ma è lui l'elogiato, e mentre brama, si brama, e insieme accende e arde». Resta prigioniero di se stesso, invischiato in un rapporto fusionale con le proprie immagini/proiezioni. Lui che vorrebbe vivere nel dialogo le proprie tensioni, le speranze, i timori, la consapevolezza di esistere, lui che attraverso la relazione amorosa vorrebbe conoscersi meglio e condividere le cose della vita, si accorge che questo altro non esiste e

che specchiandosi vede solo il proprio riflesso nello stagno: i suoi desideri non possono venire esauditi. La sua passione amorosa non è altro che una sua proiezione, anzi, è il vuoto rimirarsi in uno specchio in maniera ripetitiva.

«Né desiderio di cibo, né desiderio di riposo riesce a staccarlo da lì […]. E lui vorrebbe essere preso! Tutte le volte infatti che porgo baci alla limpida onda, tutte le volte si protende verso di me offrendo la bocca […] è un nulla che si oppone al nostro amore». Questa inafferrabilità rende Narciso triste, disperato. Allo stesso tempo, proprio questo lo fa gioire in cuor suo, in quanto non dovrà scendere a compromessi con un'altra persona, non tradirà mai se stesso, potrà rimanere «incontaminato". Narciso desidera la morte come mezzo per smettere di soffrire: «Sfinito dall'amore, si strugge». In alcune versioni il bellissimo giovane perisce di spada, in altre «un fuoco occulto a poco a poco lo consuma», in altre ancora affoga: «La morte buia chiuse quegli occhi che ancora ammiravano la forma del loro padrone». Il corpo scompare e al suo posto si dischiude un fiore, «giallo nel mezzo, e tutt'intorno petali bianchi».

Potrà forse consolare alcune di noi il fatto che Ovidio immagina Narciso «accolto nella sede infernale», dove continuerà ad ammirare la sua immagine nelle acque dello Stige?

Lui chi è?

Una marcia in più

Dispone di tutti i tesori,
ma è incapace di possederli.
JOHANN WOLFGANG GOETHE

Carismatico, eloquente, un *encantador*, «il mio principe azzurro». L'uomo narciso si mostra brillante, ama salire in cattedra e venire ascoltato. Molto sicuro di sé, va preso a piccole dosi. È divertente, spesso trasgressivo, mai banale: in un salotto avrà gli occhi puntati addosso e riuscirà comunque a farsi notare, a far sentire le donne importanti e corteggiate, mai sicure del suo amore. Ha bisogno di essere al centro dell'attenzione («Devo sempre essere amato e approvato»), di continue conferme, di sentirsi il deus ex machina, il centro del mondo, di essere eccezionale sempre. Cerca emozioni forti e costanti e ne ha un'assoluta necessità.

Con i narcisi non ci si annoia mai: persone molto intelligenti e intriganti, costituiscono grandi sfide relazionali, funzionano nei momenti di crisi, muoiono se si annoiano e subiscono la mancanza di stimoli o se non vengono gratificati («Ho bisogno di continui giochi per la mente», «Vivo di emozioni e sensazioni»). Hanno una visione estetica della vita («Mi lascio prendere dalle conversazioni intelligenti», «Ho bisogno di poesia»). Irriverenti, non sopportano limitazioni, si sentono vivi se liberi e se vengono gratificati. Sembrano in contatto con l'onnipotenza e contemporaneamente con gli abissi. Quando stanno bene riescono a sentirsi pieni di energia e ad approfittare di ciò che la vita offre loro. Quando stanno male – in modo molto oscillatorio e apparentemente imprevedibile – scaricano la loro sofferenza, oltre che su di sé, contro chi sta loro vicino. Sono intrisi di nostalgia per l'assoluto: a questo ambiscono e soffrono quando se ne sentono estromessi. Spesso guardano il mondo dall'esterno, come fossero alla periferia della vita.

Il bisogno di piacere

Il grosso problema di Jimmy era che voleva così tanto piacere alla gente
– a me, a chiunque – che non riusciva ad ascoltare i propri pensieri.
Quella sordità lo rendeva imprevedibile.
Non si poteva mai sapere quando la sua vera voce l'avrebbe trovato.
ETHAN HAWKE, *Mercoledì delle ceneri*[1]

Il concetto di *valore* è una nozione fondamentale per comprendere i narcisi. *Valore* è inteso sia come stima di sé riconosciuta dagli altri, sia come senso intrinseco di persona forte e in controllo. A volte si manifesta come bisogno di piacere e piacersi ed è anche per questo che, malgrado il bisogno di libertà, i narcisi non sono quasi mai da soli, in quanto «completamente assorbiti dallo sguardo dell'altro». Hanno necessità di avere amici fidati e legati a loro, di allievi e colleghi che li ammirino e di una o più donne al loro fianco che li rispecchino (risplendendo della loro luce) e diano loro una rassicurazione e un riscontro costante attraverso l'amore. Spesso, quindi, li troveremo in coppia, anche se poi molti ammettono che viene loro più naturale pensare al futuro da soli o, addirittura, che non riescono a pensarsi mai in due, semmai con molte donne. Nelle chiacchiere da salotto, o in una riunione di lavoro, si comporteranno come se ci fossero solo loro e cercheranno di portare dalla loro parte chiunque meriti attenzione (donne o uomini, indistintamente: «La gente mi rimanda una grossa parte di energia»).

Il piacere di piacere sembra quasi una droga, un'emozione più che necessaria: senza rendersene conto, definiranno una serata piacevole se vi hanno svolto un ruolo preponderante, se hanno parlato, discusso, argomentato, sfidato e stupito. Piacevole, insomma, se in qualche modo ne hanno avuto un ritorno personale e hanno provato delle emozioni. «Devo piacere, dare piacere, sentirmi speciale e

unico perché faccio sentire l'altro/a speciale e unica», dice un paziente. «Ho bisogno di qualcuno che mi gratifichi costantemente». *Valere*, naturalmente, per i narcisi significa anche avere una o più donne, conquistarne tante, sentirsi coinvolti in relazioni intense in cui vengono ammirati e gratificati.

Il buco vuoto in mezzo al petto

> Ultimamente avevo un problema: mi mettevo a piangere e non riuscivo a smettere – più che piangere, in effetti, versavo proprio fiumi di lacrime in piena faccia. […] Avevo questo buco vuoto in mezzo al petto; riuscivo quasi a sentirne il rumore. A volte credevo che fosse la fame […] o pensavo che magari buttando giù cinque bicchierini in rapida successione l'avrei bagnato per bene e riempito, ma facevo tutte queste cose e quel buco desolato sotto le costole era sempre lì: proprio sotto lo stomaco e sotto il cuore. Se stavo seduto fermo e facevo un lungo respiro profondo riuscivo a toccarlo o ad afferrarlo – be', quasi. Ma l'ultima volta che ci avevo provato mi ero spaventato, come se lì ci fosse un'enorme bugia pronta ad esplodere. Dio santo, non voglio cambiare, pensavo, non voglio.

Jimmy Heartsock, il protagonista del romanzo di Ethan Hawke,*Mercoledì delle ceneri*, è un personaggio che rappresenta molto bene il lato oscuro, inquieto, intriso di «mal di vivere» che accompagna i narcisi, nel bene e nel male: questi uomini sono come le comete, luminose e infuocate, ma con un nucleo di ghiaccio. Sono individui con una personalità molto complessa e poco integrata: su un piano razionale e cognitivo si sentono e si mostrano in controllo: stabili, vitali, maturi nella gestione della professione (che li vede uomini di successo). Possono, al contrario, apparire immaturi ed estremamente vulnerabili sul piano relazionale e affettivo. A una conoscenza più approfondita, nell'ambito familiare per esempio, i narcisi fanno emergere la loro debolezza attraverso la depressione, il cattivo umore, i silenzi, la mancanza di energia oppure attraverso una costante richiesta di conferme e adesione. Molto esplicita è la loro incapacità di vivere una vita facile e leggera, quasi fosse un demerito e una superficialità vergognosa. Potenzialmente si presentano, quindi, come «perfetti»: questo è il modo in cui si descrivono, amano sentirsi e vengono percepiti dagli altri.

In realtà, accanto a un Io grandioso, questi uomini mostrano un'insicurezza emotiva legata a una vita relazionale vissuta in maniera difficile, sulla difensiva, come se fossero sempre in pericolo. Sarà proprio questo divario così ampio, questo disequilibrio marcato tra come, a volte, *possono essere* e come effettivamente *si sentono* a renderli sofferenti e «pericolosi», difficili da comprendere. Da una parte, quindi, i narcisi rappresentano a sé e agli altri una potenziale vita idealizzata e grandiosa (il senso di Sé forte che è un loro bisogno primario): per loro tutto è possibile e tutte le porte sono aperte, la loro vita e quella di chi sta accanto a loro appare facile da gestire, l'eccellenza è a portata di mano. Dall'altra, però, sentono forti emozioni negative, che vivono in maniera molto faticosa e dalle quali si devono difendere. Nella quotidianità spesso non riescono a trovare le energie per essere all'altezza delle proprie aspettative e di quelle che hanno creato attorno a sé: insofferenza, permalosità, paura di venire feriti, senso di pericolo, claustrofobia sono le sensazioni che li accompagnano[2]. Funzionano se riescono a creare circoli virtuosi, falliscono sul lavoro se non gratificati, se non riescono a mantenere un senso di identità definito e positivo. Le persone che stanno al loro fianco vengono spesso considerate capri espiatori delle loro turbolenze: vengono quasi colpevolizzate e punite per i problemi che i narcisi sentono di avere e che, anziché attribuire a sé, ascrivono più facilmente agli altri. È come se questi uomini vivessero inconsapevolmente su un doppio registro: la potenzialità di una vita fantastica, eccezionale, piena di cose belle appena dietro l'angolo e una realtà limitata dall'impossibilità, o comunque piena di angosce irrazionali, insicurezze cosmiche, sensi di colpa. Questo duplice aspetto fa sì che spesso vengano descritti come pieni di sfumature, dalla personalità multipla.

L'uomo narciso mostra una difficoltà di vivere a momenti molto accentuata rispetto al normale:

«Ho il gelo dentro il cuore», «Mi crogiolo nel dolore», «Vivere male è l'unico modo di vivere che conosco», «Non riesco a usare la vita». Non è mai il momento giusto per partire, brindare, vivere bene: «Si è eccezionali nell'amore e nel dolore». Stare bene e divertirsi vengono decodificati come atteggiamenti superficiali. Soffrire e stare male sembrano diventare, invece, un elemento di identità che viene inconsapevolmente ricercato: soffrire è l'essenza, complicarsi la vita ineluttabile perché rafforza il senso di sé e determina un valore aggiunto. «Mi devo sentire eccezionale, sono gli eccessi che amo, altrimenti non ha senso vivere, anzi è meglio morire», mi dice un uomo quando fa parlare la sua parte grandiosa, cui rinuncia malvolentieri («Voglio a tutti i costi essere differente dagli altri, se non lo posso essere per glamour lo sono almeno per infelicità»). I narcisi sembrano pensare: «Soffro dunque sono speciale» – come dice il protagonista del libro *Esercizi d'amore*[3] – «Non sono compreso ma proprio per questo merito la massima comprensione». È questa angoscia che fa sì che abbiano molta paura di stare soli. Per questo motivo passano da una storia all'altra, cercando sempre nuove figure femminili di supporto alla loro immagine: entrano ed escono dal rapporto in cui sono coinvolti (sia di fatto che soltanto da un punto di vista psicologico, senza riuscire né a stare né ad andarsene, senza mai riuscire a fidarsi). Oppure entrano in un unico rapporto simbiotico in cui chiedono totale dedizione alla compagna. L'incapacità di vivere il quotidiano da parte di questi uomini viene giustificata da un desiderio di tornare a uno stato di benessere assoluto (*regressione profonda*): la possibilità di non essere turbati dai desideri e dalle turbolenze del mondo esterno, di trovarsi in una condizione di equilibrio perfetto, come nell'utero materno. Naturalmente si tratta di una fantasia che non viene mai raggiunta.

• Olimpia e Furio sono ambedue narcisisti con molti fallimenti affettivi alle spalle. Impiegati statali, hanno dei figli grandi. Quando si incontrano, a cinquant'anni, sperano di poter formare una coppia che duri anche nella vecchiaia. Ambedue riconoscono di essere stati sentimentalmente irrequieti e spaventati, incapaci di non fuggire, ma sperano che la stima reciproca, la vivacità intellettuale che li accomuna, alcuni interessi condivisibili e le esperienze passate permettano di affrontare insieme le loro paure e di costruire una vita piacevole. All'inizio il rapporto è particolarmente intenso: amano le stesse cose, ne parlano per ore, ciascuno stima e ammira l'altro. Olimpia, tra i due, sembra quella che ha investito maggiormente nel rapporto: quando Furio la lascia la prima volta, senza preavviso, lei si indigna e si spaventa, ma lo richiama. Nei sei anni del loro rapporto sarà sempre lei che ricuce, si ricollega, lo cerca. Lui, ogni volta, tornerà senza farsi pregare, ma senza mai manifestare esplicitamente il proprio attaccamento. Ogni volta il rapporto appare migliore, più profondo, ma nello stesso tempo anche minato dalle cattiverie che si sono fatti e dalle difese che si sono costruiti. Ciascuno, poi, non riesce a vedere la propria responsabilità nella danza che li porta inesorabilmente a lasciarsi. Li ho seguiti nel loro tentativo di smettere di farsi male. Nel campo professionale, Furio lavora indefessamente ed è considerato competente e molto stimato. È il direttore e il leader unico e incontrastato di ogni progetto, perché rappresenta il suo investimento assoluto. Sul lavoro mostra tutta l'energia di cui è capace, ma quando torna a casa la sua angoscia di vivere lo assale. Vorrebbe una tregua, vorrebbe potersi rinchiudere in casa e dedicarsi alla sua musica. A casa, però, lo attendono le aspettative della sua compagna e lui la detesta per questo: non si sente rispettato, non riesce a volte a mettere i confini, a dirle che ha bisogno di due ore per sé per poi dedicarsi a lei, magari per cucinare insieme o fare qualcosa fuori. Sprofonda in una depressione che gli toglie energia, una disperazione di vivere cosmica che lo mette knockout. Non suona, non parla, non riesce a interagire e si rovina tutta la serata, rovinandola anche alle persone attorno a lui.

Per i narcisi, l'incapacità di vivere il presente si manifesta anche per il timore di accorgersi che il quotidiano *è tutto ciò che esiste*, l'approdo che si è riusciti a raggiungere, ciò che si è riusciti a ottenere dalla vita. La loro paura sembra essere quella di abbandonare la postazione di attesa, che li rende sicuri perché tutto deve ancora avvenire e tutte le possibilità sono ancora aperte. Vivere il quotidiano significa anche abbandonare il ricordo del passato, che appare più luminoso, perché è stato corretto soggettivamente secondo le esigenze di grandiosità dell'immagine di sé. Significa ammettere, insomma, che quella che si vive è, ineludibilmente, la sola vita che ci è dato vivere. L'idealizzazione e il bisogno di alternative sono infatti due caratteristiche vitali per i narcisi, a cui dovrebbero rinunciare qualora volessero smorzare questi loro comportamenti.

• Paolo vive di rimpianti. Ogni volta che è in una località di vacanza immagina che sarebbe stato più sereno altrove. Ogni donna

che corteggia non è «giusta», come invece sarebbe stata un'altra che non lo voleva o che ha lasciato andare. Anche sul lavoro qualsiasi situazione reale viene confrontata con altre situazioni potenziali e teoriche. Professionalmente è passato da un lavoro all'altro, sommando esperienze molto frustranti finché non è stato promosso all'incarico di direttore di un ufficio. Il fatto di non avere qualcuno che lo comandasse e di sentire l'impiego come una sfida e una responsabilità gli ha permesso, da quel momento, di lavorare molto meglio e di ottenere quel successo che prima non riusciva mai a mantenere. Lavorava alacremente all'inizio di ogni nuovo contratto, per poi perdere interesse e finire con l'andarsene o non farsi rinnovare il rapporto di lavoro. Quarantenne, ha avuto poche storie sentimentali, nessuna che sia durata più di due mesi. Di solito corteggia donne che poi diventano sue amiche, in quanto non riesce a mantenere per loro un interesse erotico sufficiente a far decollare la storia: vorrebbe essere amato da loro, sentirle molto interessate e accudenti, e solo allora si farebbe trascinare. Lo schema che lo guida nell'affacciarsi a un possibile rapporto e poi fuggire ogni volta è legato alla paura di non essere amabile e a un'idealizzazione delle relazioni, per cui nessuna è mai sufficientemente intensa. Desidererebbe una conoscenza profonda, senza bisogno di parole, una familiarità che lui non riesce a costruire «naturalmente» con nessuna donna senza faticare (lui, che di faticare non ne ha proprio voglia). Desidererebbe una semplicità nello stare insieme che non abbia bisogno di essere messa alla prova.

Un ulteriore aspetto di sofferenza per i narcisi è dato dalla *devalorizzazione* degli oggetti esterni e del mondo, che viene vissuto, a volte, nella critica dell'*altro da sé* o nell'indifferenza, altre attraverso il ritiro nel sonno o nell'inattività (vedremo più avanti che questo atteggiamento è tipico dei *narcisi delusivi*). Per questi uomini sembra quasi meglio che i sogni non diventino realtà, per non rischiare che risultino a loro volta *delusivi*[4]: «La realtà è stabile e statica, segnata da ritmi che non mutano. C'è poi, per fortuna, una vita sognata e felice che non si avvererà mai. C'è una porta sottile che separa dalla felicità, ma non c'è la chiave per aprirla e non bisogna cercare di aprire quella porta».

Sono mossi dal senso del dovere e dalle sfide

Non ho in realtà mai esitato a commettere una mascalzonata,
o meglio ciò che i folli di questa terra sogliono così chiamare,
se lo esigeva il destino o anche solo il mio umore.
Ma in compenso fui anche, al pari di lei Lorenzi,
sempre pronto a mettere in gioco la mia vita per meno di niente,
il che pareggia di nuovo tutto.

ARTHUR SCHNITZLER, *Il ritorno di Casanova*[5]

I narcisi sono persone molto determinate se decidono un progetto in cui credono, e in quel caso si coinvolgono in toto. Sono spesso lavoratori di successo, organizzati dal senso del dovere («Non faccio quello che voglio e sento, ma faccio quello che devo in base a schemi a priori, scritti in testa»), che offre loro una sorta di cornice rassicurante entro la quale muoversi nella quotidianità («Il lavoro è lo spazio sicuro»). Per loro l'unico modo per poter accedere ai desideri, infatti, diventa quello di *connotarli come valori*: questo assicura alle scelte una patina di giustizia obiettiva che le giustifica. Molto della loro vita gira attorno all'attività professionale, soprattutto se brillante e autonoma, perché offre loro la possibilità di dimostrare quanto valgono: ancora meglio se richiede di mettersi in gioco adeguatamente. Le persone narcise, infatti, hanno aspettative molto alte e uno spiccato senso del gioco strategico: «La superbia e l'orgoglio sono il mio motore», «Sto bene nelle eccezionalità, nei momenti di cambiamento, di intensità, altrimenti la vita mi sembra troppo faticosa, solo doveri. È necessario per me trovarmi in uno stato costante di tensione».

Nei momenti di difficoltà riescono a dare il meglio di sé, anche se raramente si estingue quell'*ambivalenza*[6] che, come vedremo più avanti, si manifesta in particolar modo nei rapporti interpersonali: «Ho paura di non farcela, ma ho altrettanta paura di vincere in quanto uscirei dalla lotta, mi troverei tranquillo, mi addormenterei, forse morirei. Anche rimanere all'apice del successo costituisce un problema, in quanto richiede uno stress pazzesco, ho paura di non farcela. Stare fermo mi fa sentire moribondo, non sento il futuro amico, non ho alcuna possibilità di fronte a me, la situazione può solo peggiorare», dice Vito, che ha cambiato lavoro ogni volta che era arrivato

all'apice della carriera.

Il lavoro sembra dunque per i narcisi la grande consolazione rispetto alle difficoltà del vivere: l'homo faber come riscatto, oserei dire quasi come rifugio spirituale, come accesso al sacro.

Narciso funziona bene nei giochi
di potere e nei momenti di crisi

«*Anche Narciso piange*»
UN AMICO

La tendenza a usare gli altri per ottenere ciò che si desidera, l'attenzione ai vantaggi personali, il bisogno di conferme ci obbligano a parlare dell'atteggiamento dei narcisi nei confronti del potere. C'è poco da dire, perché *potere* è una parola che non amano, poco idealistica, rispetto alla quale non vorrebbero «sporcarsi le mani». Il lavoro, però, come abbiamo già detto, offre una diretta conferma del loro valore. Quando questo non accade, i narcisi mettono in atto «spontaneamente» giochi di potere per sentirsi più forti, adottano tattiche accusatorie e denigratorie contro chi non la pensa come loro o li fa sentire in minoranza. Allo stesso modo, sono capaci di seduzione molto palese per avere una conferma di sé. Mettono in atto un confronto costante con gli altri, nel timore irrazionale, sempre presente, che qualcuno li superi e sia migliore di loro. Entrano in competizione, in un'oscillazione tra sicurezza e insicurezza che li porta a valutare se stessi come se stessero vivendo il loro ultimo giorno di vita. Hanno bisogno di rassicurazioni e si scoraggiano sul lavoro se non ricevono conferme dai loro superiori, se non vengono riconosciuti i loro pregi e le loro qualità: in questi casi, rischiano di avvitarsi su se stessi e di dare inizio a cicli di autodistruzione molto marcati. Hanno difficoltà a chiedere aiuto, a collaborare alla pari, in quanto – presuntuosi e ambiziosi – pensano di dover fare sempre tutto da soli.

I narcisisti funzionano molto bene nelle situazioni in cui sono richiesti cambiamenti rapidi. In circostanze tumultuose e nelle sfide, sembra che non abbiano il tempo di accorgersi che sono insoddisfatti della loro vita, che vorrebbero stare meglio o essere altrove. Si illudono che cambiare sia un modo per non dover fare i conti con il loro malessere e con le loro paure. Nelle sfide sono attenti alla meta e perdono quell'attenzione focalizzata su di sé, che rischia di farli entrare in stallo. A volte sembra che non riescano a permettersi di star bene in una situazione normale, quasi che portare avanti la routine del lavoro o di un rapporto faccia perdere loro il senso grandioso di sé[7]. Questi uomini volano comunque molto alto e si aspettano grandi cose sia da se stessi che dagli altri: deriva da qui la facilità con cui vengono delusi. Riconoscendo o meno questa emozione, si rifugiano in atteggiamenti reattivi di rabbia e di isolamento, di cui non si spiegano l'origine.

Uno psicoanalista junghiano[8] mi ha fatto notare che il confronto con l'*Ombra*[9] rende gli uomini narcisi persone dal sofisticato intuito inconscio. Istintuali, sono capaci di cogliere l'animo umano lasciandosi guidare da un senso più sottile, lunare, femminile. Mettono in atto un potere di percezione che richiede l'uso del cuore e dell'intuito: questo li rende un po' speciali, anche se troppo sensibili, e spesso autodistruttivi.

Due tipi di narcisi

All'interno della vasta classe[10] dei narcisi – introversi o estroversi che siano – distinguiamo due sottotipi che si differenziano non tanto per caratteristiche, comportamenti e stili di vita, quanto per la tendenza verso la grandiosità oppure la depressione. Nel prossimo capitolo vedremo poi un'altra distinzione in base ai bisogni relazionali (tre gruppi diversi). Oltre a queste sei categorie (2 x 3) che si vengono a formare, un'altra variabile che aumenta le possibilità è data dal tipo di donne che questi

uomini scelgono e dalla storia particolare che si viene quindi a costruire all'interno della relazione.

I grandiosi integrati

Sembra che alcuni narcisi riescano a integrare i loro bisogni e le loro caratteristiche narcisiste in maniera armonica al contesto: i tratti di eccezionalità, il bisogno di sicurezza e di riscontro diventano *sintonici* (li portano, cioè, a cercare e a creare una particolare sintonia con il mondo che li circonda). Li definisco *grandiosi* perché questo è quanto appare sia dal loro stile di vita, sia da come percepiscono il proprio valore personale. Questa grandiosità si manifesta in ogni possibile occasione. I grandiosi integrati estroversi si circondano di persone, hanno bisogno degli altri e li usano per amplificare il senso di sé. Sono capaci di adattarsi a ciò che li circonda, ma pretendono un'approvazione indiscussa. Attenti ai particolari, creano situazioni molto curate, come nelle cartoline illustrate in cui si selezionano gli scorci più suggestivi di una città, di un luogo. Scelgono, per esempio, il ristorante più esclusivo, fuori dai circuiti di massa e curano in ogni dettaglio i loro viaggi, le loro uscite e la loro casa.

Un incontro può diventare un'occasione importante per mostrare gli aspetti migliori di sé. Raffinati, spendaccioni, esteti, cercano di rendere la propria vita un capolavoro di straordinaria intensità, rifuggendo la routine, e chiedono a chi vive accanto a loro di affiancarli in questo senso. Attenti all'abbigliamento, fanno bei viaggi, spendono soldi loro e altrui (spesso trovano donne che contribuiscono alle spese), comprano molto, e si circondano di cose belle e costose. Curano gli incontri con gli amici, a cui danno grande eco e con cui cercano un'intensa affinità. Offrire, possedere, sono modi per mostrare al mondo quanto sono eccezionali, generosi e prodighi. I regali vengono scelti con attenzione al particolare, in sintonia con l'immagine che hanno della persona a cui li donano.

I grandiosi integrati curano il proprio percorso intellettuale, il proprio status professionale, il proprio carisma e i propri interessi. Approfondiscono, studiano, non si lesinano esperienze che possano servire alla propria crescita e competono con gli altri sul piano culturale o professionale in maniera diretta o sommessa, a seconda che siano estroversi oppure introversi. Gli introversi, infatti, hanno minore interesse a mostrare in maniera esplicita le loro capacità: spesso non si sporcano le mani con polemiche rumorose o non si abbassano a entrarvi. Sia gli introversi che gli estroversi, tuttavia, si sottopongono a una costante autoverifica ed eleggono alcuni referenti esterni privilegiati come loro punti di riferimento o mentori. Entrambi investono sulla vita di coppia anziché su se stessi, e in questo caso cercano di fare in modo che la relazione diventi il loro capolavoro (non per questo esente da tradimenti tenuti nascosti e utilizzati come banco di prova della loro grandiosità). Intensità, chiacchiere, sintonia: per queste persone il partner è il loro referente e viene trattato in maniera superlativa: viene coinvolto in ogni loro attività e pensiero a patto che li adori, che dedichi la vita a loro e che dia molte conferme e molto spazio.

I distruttivi delusivi

«*Con nessuno si è più indipendenti*
e solidali allo stesso tempo che con se stessi»
UN PAZIENTE

I narcisi *delusivi* (o anche *distruttivi delusivi*), sono, rispetto ai grandiosi integrati, più problematici e più insicuri: oscillano tra stati di grandiosità e momenti di svalutazione di sé e del mondo, e sentono queste oscillazioni come una colpa. Vivono molto faticosamente il quotidiano: utilizzano tutte le energie per quell'aspetto della loro vita su cui hanno investito principalmente, mentre nella sfera privata mettono costantemente alla prova le persone che hanno attorno.

Autodistruttivi, pessimisti, faticosi, convinti nel loro intimo di non essere amabili, restano comunque affascinanti, brillano nel lavoro e sono compagni eccezionali nelle fasi iniziali del rapporto, momento in cui sono spinti dal desiderio di mostrare all'altro (e quindi a sé) il proprio valore. Subiscono più degli altri le intermittenze umorali, sembrano incapaci di investire a lungo nella coppia (anche in se stessi, ma non se ne rendono conto), come se fossero guidati istintivamente dalla loro *delusività* e dall'impossibilità di una vita affettiva di successo: quasi fossero convinti dell'ineluttabile rifiuto da parte delle persone vicine. Alternano momenti grandiosi (di fronte a nuovi progetti e nuovi incontri, nei momenti positivi della vita) a periodi di profonda infelicità e disinteresse per gli altri, e a questa infelicità solitaria si affezionano tenacemente.

Per i narcisi delusivi, la difficoltà a investire sulle persone che li circondano si manifesta, come abbiamo visto, nella sfera privata, dove si mostrano scostanti, chiusi in se stessi, ostili, isolati e incapaci di utilizzare le conferme del mondo e renderle parte del loro bagaglio permanente, in modo da rassicurarsi («Mi sento un secchio che deve essere riempito ma è bucato e il liquido non basta mai»). Egocentrici, hanno difficoltà a tirare fuori i soldi nelle situazioni di ordinaria amministrazione (ma mai si definirebbero tirchi, anzi, si descrivono come generosi e prodighi). Alcuni lo fanno perché sembrano sentirsi in debito con il mondo: i soldi posseduti non bastano a costituire una certezza e un'altra persona che paga offre, in un certo senso, un piccolo risarcimento. Quasi mai a proprio agio con il piacere del vivere, danno poco di sé: non si curano di essere graditi, quasi credessero di non avere niente da offrire. A momenti poco generosi anche con se stessi, sono poco capaci di accudire, e a volte appaiono addirittura poco curati nel vestire[11]: si fanno un vanto di questa caratteristica, quasi fosse una sorta di snobismo al contrario, un modo per essere diversi dalla massa. Vanno a cercare la delusione come segugi sulle tracce di una pista e lo fanno senza consapevolezza. Solo l'amore potrebbe salvarli, ma loro stessi lo mettono costantemente in discussione, non accontentandosi mai. Delusivi e deludibili, possono perpetrare questo aspetto all'infinito, perché non lo riconoscono: passano così da uno stato d'animo a un altro, sempre convinti di essere dalla parte della ragione, di venire perseguitati e di essere vittime. Una loro caratteristica peculiare è inoltre l'ambivalenza che si incarna nelle relazioni.

Ambedue vivono con un Io grandioso
che li organizza

Voglio smetterla di fantasticare su un qualche io immaginario che ho in testa,
che potrebbe esistere se succedesse una certa cosa
o che vorrebbe esistere posto che ne succedesse un'altra,
e invece voglio essere qualcuno adesso.
ETHAN HAWKE, *Mercoledì delle ceneri*

Quando un bambino è piccolo e si sente insicuro e debole, farà il gradasso per sentirsi all'altezza degli altri e per sopravvivere in mezzo a loro. Si tratta di una strategia di adattamento utile che aiuta il bambino a non fuggire spaventato e isolarsi dal mondo, imparando invece, in questo modo, a gestirlo. I narcisi sembrano assumere lo stesso comportamento nel momento in cui si mostrano superiori, autosufficienti, fuori dal comune per spirito e proposte intellettuali. Non riescono, però, a far diventare questa strategia (questo fare la ruota come i pavoni) una base sicura su cui poggiare e da cui poter sempre ripartire. Esteriormente, quindi, si mostrano sicuri di sé, forti, in controllo, autorevoli e la gente sarebbe pronta ad accettare quest'immagine, se non fossero loro i primi a non crederci e a sentire la loro sicurezza messa costantemente in dubbio. «Lei a volte sembra un bambino di otto mesi», dico a un competente manager, che mi dichiara commosso di sentirsi finalmente

compreso ed esprime la fatica di dover essere all'altezza del mondo. Lo stato di grandiosità viene mostrato attraverso il comportamento esplicito, con il quale, secondo i narcisi, tutto si potrebbe ottenere e mettere in atto. Ma parallelamente a quest'immagine decisa, come abbiamo già detto, continua a vivere una sensazione di insicurezza, che essi *subiscono* in maniera più o meno consapevole e che sabota il mantenimento del successo e del proprio benessere emotivo.

Secondo il mito, Tiresia aveva profetizzato che Narciso sarebbe vissuto fino a tarda età *purché non avesse mai conosciuto se stesso*. L'inconsapevolezza di sé, l'incapacità di leggere i propri stati d'animo diventa, quindi, il meccanismo di difesa principale dei narcisi, oltre che uno stile di vita che permette loro di proteggersi e muoversi nel mondo[12]. Il rischio che corrono è quello di continuare a comportarsi sempre nello stesso modo. Non voler riflettere sui propri comportamenti può essere considerato un tentativo di salvarsi dalle dinamiche che loro stessi mettono in atto… e il circolo vizioso si *autoperpetua*. Il lato positivo di quest'inconsapevolezza è un *iperfunzionamento inconscio*: sono cioè intuitivi, perspicaci, capaci di vibrare con gli *aspetti inconsapevoli dell'altro*, mostrano, insomma, competenze che sembrano aver rubato a noi donne.

La premessa inconsapevole di essere deboli
(e non amabili)

Il più delle volte, quando mi guardo allo specchio
lo faccio per controllare se ci sono.
ETHAN HAWKE, *Mercoledì delle ceneri*

Una premessa «sbagliata» che molti narcisi condividono (e che agisce inconsapevolmente nella loro vita) è quella di essere *psichicamente fragili*. Si tratta di un assunto che agisce in maniera sotterranea e li condiziona, manifestandosi a volte attraverso il corpo, con sintomi ipocondriaci marcati. È proprio questo che li rende ipersensibili all'altro e li fa sentire vulnerabili e deboli. Sono uomini che, pur sembrando presuntuosi e spavaldi, nascondono spesso un forte senso di solitudine e debolezza, una sofferenza psichica molto intensa. Vivono un dramma molto profondo e costantemente attivo, e usano inconsapevolmente le strategie narcisistiche come modalità per curarsi da questa insicurezza. Sono paragonabili all'armadillo, magnifico animale dall'aspetto preistorico che gira con una corazza forte, e la cui carne è tenera e molto delicata. La vita dei narcisi ruota attorno alla possibilità di venire amati e accettati. Questi uomini considerano infatti indispensabili l'amore e l'ammirazione degli altri. Qualunque piccola cosa, però, può ferirli e deluderli: temono di subire un abbandono, un tradimento, una perdita, e questa insicurezza li rende dei potenziali torturatori degli altri. Sono costantemente in allerta, spesso sulla difensiva: hanno paura di fidarsi e contemporaneamente di dare troppo potere all'altro. *Non sanno stare in una relazione*. Soffrono, soffrono moltissimo in tutte le occasioni possibili (nei periodi di routine, non in quelli eccezionali dei nuovi incontri o dei cambiamenti vertiginosi), senza accorgersi minimamente di quanto questa loro caratteristica sia autodistruttiva, e di quanto siano loro stessi a partecipare alla costruzione di questa sofferenza.

• Un brillante notaio quarantenne mi racconta che, oltre alla sua famiglia (moglie e figli), negli ultimi otto mesi ha «gestito» tre amanti. Perché sottoporsi a una tale ordalia? Per sentirsi rassicurato circa la sua amabilità, per ricevere conferme, per paura di rimanere solo.

• Un amico narciso mi racconta che andare a una cena per lui è un vero e proprio lavoro: deve essere il più brillante, fare bella figura, raramente può rilassarsi e ascoltare gli altri parlare. Deve *tenere banco*, stupire e sedurre, oppure si sente incomprensibilmente minacciato e quindi si fa prendere dall'ansia. Non mi ha mai telefonato per primo, malgrado dichiari di tenere a me. Attende di essere chiamato, tutt'al più mi invia un sms. Se io non rispondo, anziché ipotizzare che non mi sia arrivato il messaggio o non sia arrivata a lui la risposta, si ritira offeso e ferito e mette in dubbio la nostra amicizia, finché non lo richiamo io.

I narcisi, per sopportare la propria debolezza e per accedere a uno stato di grandiosità, per

negare in qualche misura la realtà e per sentirsi più stimolati e stimolanti, bevono e fanno spesso uso di droghe. Hanno bisogno di stordirsi, di aumentare la loro energia attraverso l'alcool: sono più coraggiosi se alticci. Il ricorso agli stimolanti li aiuta infatti ad affrontare il grande e pericoloso mondo, ma rischia di renderli ancora più distaccati dal senso di sé e quindi ancora più spietati, critici, oppositivi. A volte si sentono nudi senza barriere e difese. In quei momenti, provano una gran paura di vivere e iniziano a compiangersi e a fare le vittime. «Come mi sono ridotto», dirà un uomo disperato perché si sente abbandonato dall'amante che gli faceva da specchio grandioso.

I narcisi utilizzano la sofferenza *come uno specchio*, come un modo per «sentirsi», e quindi per riuscire a funzionare autonomamente – «il senso estetico della sofferenza». Si *riflettono* nel malessere per accedere al senso di sé quando non ci sono specchi esterni: la sofferenza è quasi *lo stato d'animo ineluttabile* che essi riconoscono e accettano, mentre temono che la tranquillità «addormenti la mente». Il dolore andrà condiviso con un amico, a volte verrà sbandierato in pubblico in maniera esagerata e ironica, diventando motivo di disquisizioni e di lamentele. Gli occhi degli ascoltatori devono essere puntati su di loro. Altre volte, invece, i narcisi si ibernano lontani dal mondo: spesso gli hobby a cui si dedicano diventano un vero e proprio meccanismo di compensazione.

L'indipendenza difensiva

«*Con me non c'è uno scambio*»*
UN PAZIENTE

Dietro il solito vetro appannato
dove confino il mondo
quando io non ho voglia di lui
e lui non ha voglia di me.

MARGARET MAZZANTINI, *Non ti muovere*[13]

* «In tutta la mia vita ho sempre provato a fare ciò che mi pareva, ho chiesto agli altri di adattarsi a me e raramente sono stato attento ai loro bisogni. Oggi lo ammetto, ma così, per parlare, di solito non lo ammetterei neppure sotto tortura. Le cose devono andare come dico io, vorrei tutto… Le regole nei rapporti le metto io e mi devo sentire artefice del mio destino».

La capacità di condivisione, di sensibilizzarsi ai bisogni degli altri va connessa, per i narcisi, al bisogno impellente di prestare attenzione a sé. Si potrebbe organizzare, per tutto il genere umano, un continuum dall'egoismo più assoluto alla generosità totale: anche questi uomini così particolari *oscillano* in questa scala. Quest'incertezza dipende dalla loro storia, da quanto sono stati amati da piccoli, da quanto forte è il senso che hanno di sé e da quanto percepiscono i loro confini come permeabili oppure sicuri. La debolezza li obbliga a prestare attenzione solo a se stessi, mentre la sicurezza li rende capaci di maggiore condivisione e attenzione verso gli altri. Questi atteggiamenti non sono costanti e possono oscillare nel tempo. Per alcuni interessarsi agli altri, partecipare alle loro vite è uno sforzo consapevole. A volte lo svolgono come un compito scolastico, perché sono coscienti della necessità di una reciprocità, come i bambini di prima elementare impegnati a non scrivere fuori dalle righe. Per altri si tratta di un naturale gioco sociale, purché poi abbiano momenti in cui l'attenzione è concentrata totalmente su di loro.

La spinta della società ad adeguarsi rende i narcisi dispettosi, quasi che a uniformarsi agli altri rischiassero di perdere la loro forza, la loro specificità, di diventare ripetitivi e prevedibili, nell'impossibilità di stupire: «Darti soddisfazione, dirti che hai ragione? Nemmeno ai cani». Questo loro comportamento «dispettoso» e la provocazione nei confronti del partner costituiscono, tra l'altro, ottime scuse per potersi allontanare: è importante non dimenticare che sono tutte forme di difesa che i narcisi mettono in atto, la maggior parte delle volte, perché non si fidano dell'altro

(come vedremo nel capitolo *Strategie di sopravvivenza*, a p. 195).

• Furio, durante i sei anni della relazione con Olimpia, ha interrotto più volte il rapporto, attribuendo ogni volta a lei le ragioni della sua fuga e del suo arroccamento difensivo. Anziché mettere in discussione le sue capacità relazionali e confrontare Olimpia con i suoi vissuti, anziché chiedere vicinanza, o riflettere insieme sul legame, se n'è sempre andato, dando credito alle sue sensazioni che decodificava come «non amore» e come necessità di fuga a causa delle mancanze della donna: «Nel corso dei mesi non l'ho più sentita vicina, da un certo momento in poi non l'ho sentita comprensiva. Non ho la possibilità e le forze per affrontare un rapporto difficile, me ne sono voluto andare». In quei momenti di crisi considera la rottura del legame necessaria e ineluttabile, l'unica difesa verso una vita più felice.

Per le personalità narcisistiche, dunque, si vive sempre su due piani diversi: in ambito lavorativo si fanno piani e strategie, in ambito amoroso o si viene follemente amati o si deve fuggire difensivamente, perché ci si sente immediatamente in pericolo e perché si vede la partner come svalutata, non più interessante. Anche Olimpia, ad esempio, partecipa a sua volta a questo gioco, perché anziché indignarsi e andarsene definitivamente accetta la debolezza di Furio: non cerca un confronto, non gli chiede ragione del suo comportamento apparentemente infantile e codardo. Tutte le volte che lui se ne è andato, sperando in un amore «migliore», non lo ha ammesso neppure con se stesso, perché questo avrebbe nuociuto all'immagine che egli ha di sé. Racconta quindi bugie, si nasconde dagli amici, fa una vita appartata corteggiando in segreto la nuova donna (l'amore durerà finché è clandestino). Torna poi quando la relazione è consumata o quando viene richiamato e sente di nuovo l'amore di Olimpia per lui. Solo allora si accorge che lei gli è mancata: non riesce ad avere intimità neppure con i propri stati d'animo, né a leggerli in maniera plausibile.

L'umoralità

Lui stesso, solo poco tempo prima profondamente sconvolto, disperato,
addirittura pronto ad azioni malvagie, non era adesso calmo, buono,
e in vena di fare scherzi così divertenti che le piccole figlie di Olivo scoppiavano talvolta dalle risate?
ARTHUR SCHNITZLER, *Il ritorno di Casanova*

I narcisi alternano spesso periodi di benessere e di energia a momenti difficili, in cui prevale il bisogno di stare soli e rinchiudersi in se stessi: non credono che nulla possa cambiare e sprofondano in una visione apocalittica del mondo. Le persone più vicine a loro possono diventare il bersaglio preferito della loro insoddisfazione («A cena fuori, assieme a conoscenti, darà il meglio di sé, perché solo alle persone intime scarica addosso la sua merda»).

Per spiegare l'umoralità dei narcisi vorrei far parlare Dimaggio e Semerari[14], due psicoterapeuti cognitivisti che hanno scritto alcuni articoli sull'argomento, descrivendo i due sottotipi dello *Stato Negativo*. Il primo è uno *Stato di Vuoto sgradevole* che si esprime con un atteggiamento di freddezza, con la necessità di rifugiarsi nel mondo delle fantasie, l'isolamento relazionale, la sensazione di non appartenenza al gruppo: il soggetto non prova desideri e vive in una disagevole irrealtà. Il secondo è uno *Stato Depressivo*: i narcisi non lo raccontano volentieri, perché è intensamente negativo. I temi sono quelli del fallimento, del senso di espulsione dal gruppo, della minaccia, della sconfitta e dell'autosvalutazione, infine dell'*inconsistenza dell'identità*[15]. Le emozioni che provano in questo secondo stato sono tristezza, vergogna, nostalgia per l'età dell'oro del benessere grandioso, ansia (fino al panico), *senso di frammentazione*. In questi momenti compaiono dei sintomi ipocondriaci e niente riesce a dare piacere: si valuta la propria vita come un fallimento «da ogni punto di vista».

Se il paziente percepisce il rischio di cadere nello Stato Depressivo, entra nello *Stato di Transizione*, costituito da rabbia tesa a difendere l'autostima e a eliminare gli ostacoli, da sbalzi d'umore che portano ad azioni auto ed etero-aggressive, dall'uso di sostanze stimolanti («Quando beve acquista una leggerezza che altrimenti non riesce più ad avere»), dall'attaccamento eccessivo al

lavoro e dalla ricerca di avventure sentimentali. «Devo costantemente mediare la sua rabbia, i suoi orari e le sue non disponibilità. Mi sembra spesso di stare sulle montagne russe», direbbero tutte le donne dei narcisi di cui stiamo parlando. Gli attacchi di svalutazione agli oggetti esterni e al mondo che vengono descritti nella letteratura, così come l'apparente indifferenza, passano comunque per il «non detto»: è necessario, infatti, imparare a leggere i narcisi «tra le righe», perché sono assolutamente sibillini, soprattutto nei confronti di se stessi. Le persone accanto a loro interpreteranno il loro comportamento, subiranno i loro umori. Per quanto questo sia, senza dubbio, faticosissimo, è tuttavia estremamente importante, almeno per chi vuole stare accanto a loro, rispettare anche le cupezze, perché fanno parte del loro mondo: non penalizzarli, quindi, ma seguirli in questi momenti, senza lasciarsi deprimere (come vedremo nel capitolo *Strategie di sopravvivenza*, p. 203).

La complicità che non è intimità

Ma l'intimità è un territorio difficile.
MARGARET MAZZANTINI,
Non ti muovere

Le relazioni amicali e amorose sono importanti per ognuno di noi: la complicità con l'altro è, infatti, un valore aggiunto in qualsiasi relazione. I narcisi tengono in gran conto le relazioni amicali: sono amici fidati e a volte attenti (soprattutto se l'altro ha bisogno di loro), naturalmente coi loro tempi e se si tollerano assenze/sparizioni dovute a loro distrazioni. «Il meglio di sé Tom lo dà agli amici. È l'amico per eccellenza, quello che tutti vorrebbero avere, sensibile, attento, capace di generosità inattese, di squisite premure, di caldo sostegno nei momenti difficili […]. La sollecitudine di Tom è inversamente proporzionale al grado di vicinanza», racconta Maria Pace Ottieri[16] in un romanzo in cui un narciso estroverso e maniacale fa sentire sempre più infelice e sola la sua donna, che sembra annullarsi e diventare silenziosamente rancorosa – come spesso succede anche nella realtà: questo accade perché la donna si concentra sulla stravaganza di lui, anziché prendere consapevolezza del proprio disagio e del prezzo che sta pagando.

In un altro bel romanzo, *Non ti muovere*, il protagonista narciso tradisce una moglie competente che lo ama (una moglie forse un po' algida, sicuramente e necessariamente sulla difensiva) per una donna «che non è nulla», e diventa tutto proprio perché totalmente a disposizione, senza personalità, capace di accettarlo totalmente, che sente intima pur conoscendola poco: «Non c'era una sola cosa in lei che corrispondesse ai miei gusti. Eppure era lei, Italia, e mi piaceva tutto di lei. Senza saperne la ragione. In quella notte lei era tutto ciò che desideravo».

L'illusione di una fusionalità totale, la possibilità di vibrare insieme, i narcisi la ricercano soprattutto nell'amore, ma anche nell'amicizia (un amico sarà tale per sempre, anche se ci si frequenta sporadicamente) e in quasi tutti gli incontri in cui vengono apprezzati. La complicità diventa la condicio sine qua non per vivere, la droga che cercano e che permette di accedere al senso di sé e di rassicurarsi sulla propria amabilità. *Complicità* per loro significa vibrare insieme a un amico, corteggiare più donne e vederle tutte molto innamorate, ricordare i periodi d'oro della propria giovinezza e raccontare più e più volte aneddoti eroici di cui sono stati assoluti protagonisti. Significa anche ricordare insieme alle fidanzate di un tempo, vibrare con la donna attuale, diventare ciascuno la proiezione narcisistica dell'altro in uno stato di esaltazione e di valorizzazione che diventa il centro della relazione. La ricerca della complicità è una caratteristica che rende i narcisi intensi e appassionati.

Se non riescono a trovare questo vibrare comune con il partner, questi uomini lo vanno a cercare

altrove con urgenza: sarà una figlia con cui parlare, un'amica, un collega. Sbandierano la loro complicità (che scambiano per intimità) alla partner, che accusano di non essere *collusiva*, come se fosse una colpa solo dell'altra persona, e loro fossero stati privati di un diritto assoluto e irrinunciabile: come se *la complicità fosse loro dovuta* e non una danza che si crea insieme.

• Una sera, un uomo esce dal cinema dove era stato con la compagna: a lui il film era piaciuto tantissimo, a lei no. Disturbato, quasi arrabbiato per questa mancanza di sintonia, ha subito telefonato a un'amica raccontando per filo e per segno il «fantastico» film che aveva visto. In macchina, mentre la compagna guidava, anziché discutere insieme delle reciproche impressioni, lui racconterà a un'amica le sue sensazioni, in cerca di consenso e complicità.

• Un mio paziente passa la sua notte chattando. Quando la moglie comincia a rassettare la casa, lui accende il computer e lo spegne solo verso le quattro di mattina. Sarà esausto al lavoro e non renderà al massimo, ma questo non gli interessa, perché l'attività da cui trae il senso di Sé grandioso è diventata la sua capacità relazionale, che si esprime unicamente attraverso la chat[17]. Quello che riceve chattando è l'illusione di avere alcuni rapporti molto intimi con delle persone idealizzate su cui può proiettare tutta la meravigliosità possibile. Immagina le donne che incontra in chat belle, colte, interessate a lui, possibilmente disponibili, eroticamente molto stimolanti. Dalla moglie si è allontanato emotivamente, la accusa di freddezza, e con lei fa lo stretto necessario. La sua vita si svolge nel dominio virtuale, dove prova amicizie, cotte, antipatie e vampate di passione. Giustamente, ha scelto di non conoscere le donne con cui è in contatto: ci ha provato all'inizio ed è rimasto ogni volta deluso. Porta quindi avanti le sue relazioni sul filo del desiderio, permettendosi di esprimere ogni genere di fantasia, purché condivisa.

Per provare l'intimità è necessaria l'esperienza emotiva di essere due entità separate, la capacità di mediare: l'approfondimento, quindi, della conoscenza dell'altro e l'accettazione dei suoi difetti e delle sue debolezze. L'intimità è cosa diversa dalla ricerca della simbiosi, che evidenzia in realtà una profonda mancanza d'incontro. I narcisi manifestano una grande paura dell'intimità, da cui si difendono strenuamente. Spesso la lontananza che mettono in atto con l'interlocutore rivela l'incapacità e la paura di avvicinarsi, il terrore di venire feriti, proprio perché si sentono «nudi» e in pericolo («Nei rapporti ho sempre dei fantasmi, come se avessi paura di stare in un rapporto a due», «L'intimità è una grossa minaccia»).

Per questi uomini riuscire a *contenere*, ad accudire e a occuparsi dell'altro perdendo il senso di sé è possibile nei momenti magici di energia grandiosa dell'innamoramento o quando sentono il bisogno bruciante della controparte. Diventa più difficile – se non impossibile – che questo comportamento si mantenga nel tempo. Spesso in queste coppie si arriva ad essere più sensibili a ciò che l'altro sottrae, che non a ciò che offre e mette a disposizione nella relazione: «Ogni volta che sente delle emozioni ci si scaglia contro, le rifiuta attraverso l'aggressività, invece di farle sue. Lo fa per paura. Paura di raggiungere una maggiore intimità tra noi due, paura di venire ferito in questa storia con me, di farsi male, di andare oltre». Ma è importante ricordarsi, in una relazione con i narcisi, di fare sempre la distinzione tra «Non ha voglia di stare con me» e «Non sa stare nelle relazioni». È vera la seconda: non a caso, le donne descrivono questi uomini come se non avessero braccia capaci di contenere, come se non fossero capaci di trainare un rapporto, di occuparsi in prima persona di ciò che è affettivamente necessario (come si vedrà nel capitolo *Strategie di sopravvivenza*, p. 203).

La concezione del tempo come assoluta

Solo dove viveva nel ricordo la sua parola,
la voce, lo sguardo potevano ancora ammaliare:
al suo presente era negata l'efficacia.
ARTHUR SCHNITZLER, *Il ritorno di Casanova*
Si è immortali per tutto il tempo che si è al mondo.
PHILIP ROTH, *L'animale morente*[18]

Cronos, figlio del Cielo e della Terra e padre di Zeus nella mitologia greca, rappresenta il tempo della Terra, delle piccole cose, dello scorrere quotidiano degli eventi[19]. Il narciso si affatica nel

pulsare della vita giornaliera, e sopporta questo orizzonte ristretto solo nei casi di necessità (l'ambito lavorativo), in cui offre il massimo della sua concentrazione. Rispetto al faticoso presente, il passato viene ricordato eroicamente, perché può essere idealizzato. Il futuro appare spaventoso, perché implica la morte, di cui i narcisi hanno spesso un sacro terrore. La *fretta* li caratterizza, come se il futuro non fosse un alleato ma un nemico da combattere, tanto quanto il presente che li costringe a fare i conti con ciò che accade. La dimensione dell'*Aiòn* (di cui parla Platone nel *Timeo*) rappresenta invece il tempo degli dèi e degli eroi, e caratterizza la dimensione trascendente, il tempo sospeso, fuori dalla quotidianità. È la vittoria dell'ideale sul senso pratico, della maschera sacra sul volto profano: questo permette ai narcisi di vedere gli eventi da una dimensione più ampia e privilegiata, standone fuori, per coglierne il disegno complessivo.

Olimpia a Furio:

Mi è venuto in mente che noi due funzioniamo secondo due tempi diversi: per me funziona la narrazione, il prima e il dopo, in una modulazione del tempo continuativa che a te dà fastidio (non ti senti forse invaso dalle mie date, dalla successione degli eventi che a me serve per placare l'ansia e cercare di comprendere ciò che ci accade?). Tu funzioni in base all'eterno presente, per te contano le sensazioni nel qui e ora; lo spazio, il tempo e la narrazione si condensano nell'attimo che stai vivendo, in una sorta di tempo/luogo unitario. Forse per questo non riesci a portare avanti con facilità una relazione proiettata nel tempo futuro. Se ti senti catturato diventi come il genio nella bottiglia che è arrivato al limite della sopravvivenza, prigioniero per sempre in un luogo troppo stretto. Quando hai storie non coinvolgenti, quando una storia è parziale, sei invece salvo perché non sei catturabile, non ti senti in pericolo. La possibilità potrebbe essere quella di vederci quando ci va, di non far limitare la nostra storia da regole e convenzioni. Ne saremmo capaci?

Tragico, per i narcisi, il rapporto con l'invecchiamento (saper invecchiare è un segnale di intelligenza? Certamente implica la capacità di distanziarsi dal proprio Io), fatto di rimpianti, cinismo, paura della morte e quindi invidia per i giovani («Ho fatto un disastro della mia vita, ma forse lo fanno tutti»). La coscienza dei narcisi e il loro bisogno di sicurezza non sono mai soddisfatti, e operano una contrapposizione giovane /vecchio che non risulta *adattativa* (cioè utile all'adattamento), ma anzi amplifica il solco tra l'azione, propria della giovinezza («non ancora uomini»), e la riflessione che contraddistingue la vecchiaia («non più uomini»). Ho conosciuto narcisi anziani, molto anziani, totalmente inconsapevoli, che si comportavano come se fossero ancora giovani, apparentemente indifferenti all'invecchiamento: come se non avessero ancora appreso a sufficienza dalla vita e non volessero deporre le armi. Sempre uguali, sordi, a volte ridicoli, incapaci di entrare nella dimensione naturale della vecchiaia e della dipendenza, che può essere anche rassicurante. Possiamo prendere esempio dal bel romanzo di Schnitzler *Il ritorno di Casanova*[20], già citato, in cui l'anziano narciso non riesce ad allontanarsi dalla propria immagine giovanile, ricca di pulsioni erotiche, e si condanna alla degradazione e all'autoannientamento. Come si dice nella postfazione, Casanova non è solo perché invecchia e non riesce più a ottenere quei successi della gioventù, ma soffre e si isola *perché non tollera l'incalzare della vecchiaia* e non è in grado di accettare il decorso naturale del ciclo di vita. Pur di conquistare una donna giovane, arriverà a fingersi un altro e noterà con orrore – ma dimenticherà troppo presto – lo sguardo di disgusto della donna nel momento in cui lo riconoscerà.

Ho incontrato, tuttavia, anche narcisi più consapevoli, che non rifuggono l'introspezione: alcuni vivono *more uxorio* con il fantasma della morte e con un'angoscia cosmica, come se la morte fosse la metafora della vita attuale e l'unica compagna rimasta fedele al loro sentire inconsapevole, la testimonianza degli errori e dell'aridità emotiva della loro vita. Altri sono scesi a patti con il loro egocentrismo e sono riusciti ad aprirsi al mondo: sono stati capaci di integrare passato e futuro, temporalità ed eternità. Ripristinando, infatti, l'integrità dell'archetipo *Puer-Senex*[21], il narciso che

invecchia può mantenere questa connessione psichica tra principio e fine, tra ciò che sboccia e ciò che si raccoglie, ed esaltare sia l'aspetto giocoso del tempo presente, sia quello storico, narrativo e normativo. Solo mantenendo l'integrità *Puer-Senex*, facendo quindi dialogare gli aspetti vitali con la saggezza, il fare con il pensare – aumentando cioè in questo modo la riflessività – il narciso può cercare di uscire dall'*autoreferenza*: come vedremo, è l'abitudine a trovare costantamente delle giustificazioni alle proprie azioni.

Un altro elemento che ha a che fare col tempo, ma che è comune, di solito, a tutti gli uomini intorno ai cinquanta-sessant'anni, è quello di privilegiare donne molto giovani attorno a sé: la paura dell'impotenza li fa rifugiare in fantasie di salvifiche giovincelle, meglio se provenienti da paesi in cui le donne, per cultura e per bisogno, sono oblative verso i maschi, cui offrono in cambio allegria e dedizione. «Ho scelto una donna molto giovane, nell'illusione che il tempo si possa fermare. L'ho scelta perché è giovane e bella, questo mi gratifica. Inoltre io sono più saggio e posso aiutarla a vivere, e questo mi fa sentire importante e potente, infine posso fare finalmente il padre attento che non sono stato con mia figlia». Sembra quasi che debbano assolutamente avere una figura giovane *esterna* con cui integrarsi e tra le cui braccia annullare il presente[22].

Come scrive il famoso analista junghiano James Hillman: «La figlia-Anima risana l'uomo "vecchio" nutrendo la sua infelicità di altre considerazioni e altre qualità rispetto a quelle di prima, della vita con la nutrice-madre e con la sorella-sposa. Con la figlia, reciprocità, alternanza e intimità erotica lasciano il posto alla *futurità* di Anima»[23]. Si tratta di una fissazione, quella della ricerca dell'eterna giovinezza, che rischia di tramutarsi in autoinganno e pulsione verso la distruzione. Di nuovo potremmo citare il romanzo di Schnitzler, in cui Casanova disdegna una sua coetanea che gli rimanderebbe l'immagine di amato seduttore e fantastico amante, e che potrebbe restituirgli la fiducia in sé e nella possibilità di vivere il presente. Sceglie di inseguire, invece, la passione nei confronti di una giovane donna (che non è minimamente interessata a lui). «Ho rinunciato a un confronto profondo in cambio di una persona solare, di buon umore, affettiva, non vendicativa, sempre complice perché sono il suo idolo. Un angelo del Paradiso, una donna giovane, semplice, dolcissima e docile… Però non mi basta, vorrei un altro pezzo di lei. Le cose che mi mancano mi innervosiscono e le traduco in nervosismi», mi ha detto un cinquantenne molto consapevole in seduta.

L'autoreferenza

Qualche volta, dimenticando che lui è l'oggetto dell'indagine,
cerca di renderlo partecipe delle sue scoperte,
ma Tom si mostra indifferente a simili indagini
quanto la natura alle interpretazioni di un matematico.
MARIA PACE OTTIERI, *Abbandonami*

È difficile spiegare l'aspetto dell'autoreferenza. Si tratta della naturalezza con cui i narcisisti si confermano le idee su di sé e sul mondo per salvaguardare l'immagine grandiosa che hanno di sé, e riconfermare le convinzioni che li guidano. Questa tendenza ad avere una *visione autocentrata della realtà* li porta a rimanere fedeli a se stessi e a ripetere nel tempo i soliti comportamenti. Narciso, infatti, anche nel mito, come ci racconta Ovidio, non tradisce se stesso, non consegna la propria immagine al confronto, qualunque cosa accada. È come se (1) la grandiosità e la debolezza intrinseca, (2) la necessità vitale di fuggire dalle relazioni, (3) la tendenza a sentirsi vittime degli altri, (4) la sofferenza del sentirsi feriti e bisognosi delle cure degli altri fossero tutte premesse che non possono essere esaminate esplicitamente, né messe in discussione e cambiate, neppure quando vengono messe in evidenza dall'esterno. I narcisi rimangono uguali: organizzano le azioni e si

autoperpetuano nel tempo. «Convalido sempre le idee che mi fanno star male», dice Vito, con la sua straordinaria disponibilità a mettersi in discussione sul piano intellettuale, per poi continuare con i soliti comportamenti ripetitivi.

L'autoreferenza, che un amico ha definito «sordità dell'anima»[24], porta i narcisi anche a parlare e a pensare in base allo stato d'animo del momento e ai loro bisogni contingenti («Lui segue le sue sensazioni e poi le spiega a posteriori dando loro un nome e costruendo una teoria sul perché si sente come si sente», «Ho sempre la sensazione che non mi ascolti o comunque non riesca assolutamente a comprendere il mio punto di vista», «È incontinente, pensa e fa di tutto e di più, insegue e crede in ogni idea che gli passa per il cervello, tutto e il contrario di tutto»). La capacità di autoingannarsi e illudersi è notevole, quanto è grande quella di «portare acqua al loro mulino», in modo da non trovarsi in torto e giustificare sempre e comunque le proprie azioni. Possiamo così rintracciare delle versioni dei fatti che mutano nel tempo e che non sembrano avere a che fare con ciò che è *accaduto realmente* o si desidera veramente. Ho conosciuto uomini molto in gamba incapaci di considerare il punto di vista emotivo del partner, o altri che danno più credito alle loro fantasie che non a quello che accade nel quotidiano.

• Furio è convinto di doversene andare dai rapporti per colpa del non amore dell'altro. Dichiara di mollare Olimpia un minuto prima di quando lo farebbe lei, e quindi di subire gli abbandoni anziché provocarli. Non si accorge delle sensazioni di noia e di paura, e proietta su Olimpia il desiderio di fuga, non riconosce esplicitamente il suo bisogno di difendersi dalla fantasia di non essere amato abbastanza e di essere in pericolo. Non ha consapevolezza del suo modo autocentrato e individualistico di leggere gli eventi, eppure è una persona intelligente.

* «Perché hai messo il tuo piede sotto il mio?», ha detto un giorno un amico in tono irato, avendomi pestato un piede. «Sto bene da solo con me stesso», mi dice un altro amico che forse nella sua vita è riuscito a stare senza una donna al massimo una settimana. «Non hai capito niente di me, non sono come mi descrivi, non sono come tu mi vedi», dicono molti uomini narcisi quando li si descrive come appaiono e non come vorrebbero essere.

Il dramma quotidiano: autolesionismo e rimpianti

Camminavo a fianco di me stesso incapace di trarre soddisfazione dalla realtà, incapace di meravigliarmi, abitando da qualche parte solo per poterne evadere.

ERIC-EMMANUEL SCHMITT, *Piccoli crimini coniugali*[25]

Non credo di aver accentuato a sufficienza il dramma che i narcisi vivono nella loro vita: la ferita dolorosa che non si rimargina mai, la solitudine e l'impermeabilità che li accompagnano spesso e comunque, il senso di debolezza e di pericolo che a volte si accende in relazione agli altri, e che rischia di farli diventare sadici, l'autodistruttività e i continui rimpianti, quasi fossero in debito costante con la vita. È questa ferita narcisistica sempre aperta a scatenare un dolore incessante e a volte inspiegabile. Molti comportamenti di cui parleremo sono vissuti dal soggetto come *strategie difensive*, necessarie contro le emozioni da cui sono pervasi. Sembra quasi che questi uomini cerchino costantemente qualcosa che sentono di non avere e di non aver avuto, ma non riescano a fermarsi in questa ricerca: può essere l'Amore idealizzato, oppure la Felicità, l'Occasione della loro vita, il raggiungimento di tutte le Promesse mancate, la Rivincita rispetto a ciò che a loro sembra di non avere mai ricevuto. Non vivono quasi mai nel presente, che sperimentano come insoddisfacente, per continuare a sperare in qualcosa che finalmente li appaghi. Questo atteggiamento di ricerca continua li porta spesso a devitalizzare le persone che hanno accanto, perché non le considerano compagni con cui raggiungere una vita migliore, ma vincoli alla potenzialità infinita del loro futuro e, quindi, pericolosi agenti di infelicità. Spesso «le usano» come cestino in cui buttare il sovrappiù della loro angoscia, in cui «vomitare» il loro rancore.

La nostalgia della *totalità originaria*[26], cui i narcisi non riescono ad accedere, li rende spesso incapaci di amare: la letteratura scientifica li descrive come insensibili ai sentimenti dell'altro[27],

intolleranti all'ambivalenza sempre presente nelle relazioni di lunga durata (che li spinge a scappare), indifferenti al proprio contributo nei conflitti interpersonali (vedremo questo dramma nel capitolo successivo, in cui vengono affrontate le modalità di attaccamento e la conseguente necessità quasi urgente di distaccarsi). Vorrei concludere sottolineando il dolore e la paura che provano, il «nulla di sé» che a volte incrina la loro identità e li fa sentire ancora più persi e spaventati, perché bisognosi. Come abbiamo già detto, i narcisi manifestano, infatti, una grande paura della fusione con l'altro, da cui si difendono strenuamente.

Il narciso sente frequentemente di non venire amato per quello che è, ma per ciò che appare: ciò gli genera rancore e la voglia di mettere alla prova l'amore e chi lo ama. Questo crea anche un difficile doppio legame, in quanto alimenta la voglia di apparire sicuro, in controllo e molto vitale (il Sé idealizzato), e di nascondere la parte più autentica e sensibile: quel suo aspetto infantile e ferito, ma pieno di sfumature e molto amabile. Si viene a creare, cioè, una frattura che lo allontana dal desiderio di un'integrazione delle parti di sé. Per riassumere, potremmo rappresentare il narciso come un uomo dalle molte sfaccettature di personalità, che mostra alle persone che ama veramente anche la sua faccia debole e priva di energia, di cui lui stesso ha molta paura. Non tollerando poi questa immagine di sé, si deve allontanare dalla persona a cui l'ha mostrata, per mettere in atto, nella relazione con altre donne, gli altri aspetti della sua personalità più positivi, più consoni all'immagine idealizzata. Che fatica, sia per loro che per le loro compagne. Anche in questi casi, per chi vuole stare nella relazione con un uomo narciso, è importante non dimenticare che il detto «La miglior difesa è l'attacco» non funziona assolutamente. Molte donne provano rabbia per quello che il compagno non dà più e fanno di lui un nemico, provocandone in questo modo la vendetta o addirittura l'allontanamento (si veda il capitolo *Trappole in cui la donna può cadere*, a p. 183).

Relazioni pericolose:
il narciso e l'attaccamento

L'attaccamento

L'attaccamento è rovinoso,
ed è il tuo nemico: chi si forma
un legame è perduto.
JOSEPH CONRAD

In questo capitolo e nel successivo parleremo delle esperienze di *attaccamento* e di *distacco*. Si tratta di relazioni molto precoci con le figure di attaccamento che organizzano e determinano i futuri comportamenti con cui ogni essere umano stabilisce i propri rapporti nel corso della vita. La qualità delle esperienze di attaccamento e di distacco che si sono avute nei primi mesi/anni di vita con le figure importanti determinano infatti una sorta di imprinting, degli schemi interpersonali sufficientemente buoni o danneggiati, che si ripetono poi nelle relazioni successive[1].

La letteratura scientifica parla dei narcisisti come di individui che reagiscono a profondi disturbi nelle relazioni precoci, in cui hanno dovuto apprendere a non esprimere bisogni e sentimenti e a non pretendere alcun riconoscimento da parte degli altri significativi. La letteratura divulgativa e la psicologia popolare immaginano invece i narcisi come bambini molto amati, coccolati e vezzeggiati da madri iperprotettive. Non è questo che portano in seduta. Raccontano invece vissuti di sofferenza, incomprensione, distanza emotiva, aggressioni subite, aspettative troppo alte. Due sono le caratteristiche che ho ritrovato nella maggior parte delle storie di vita, due sono gli accadimenti che facilitano l'instaurarsi di questo disturbo di personalità:

1. Le prime esperienze di attaccamento sono state spesso molto intense, ma in qualche modo *improvvisamente*, *traumaticamente interrotte o deteriorate* (per una separazione improvvisa, una morte, per la nascita di un fratello o di una sorella più amati o molto bisognosi di cure, ecc.), per cui si è minata la fiducia di fondo e si è persa all'improvviso una relazione di attaccamento intenso e sicuro.

2. Sembra che siano stati molto amati dalla madre, ma a condizione che fossero *esattamente come li si voleva*, amati *sub conditione* a un adattamento a valori e modelli non scelti da loro, bensì imposti in maniera non esplicita. In tutte le famiglie dei narcisi si ha la sensazione, quindi, di trovarsi di fronte a genitori che vedono del figlio quello che vogliono vedere e non come è realmente[2].

Queste due situazioni hanno portato questi uomini a sopprimere precocemente le *caratteristiche infantili*, a nascondere i propri bisogni e la naturale debolezza per privilegiare, invece, modalità di relazione adultiformi, da «Ercolino semprimpiedi», rimanendo però con la sensazione di doversi difendere e di essere intrinsecamente vulnerabili e deboli, feriti.

- Furio, dopo un forte attaccamento ai genitori, è stato improvvisamente «abbandonato» a causa della nascita di un fratello epilettico, che ha concentrato su di sé tutte le attenzioni. Ogni volta che il fratello aveva una crisi, arrivavano i nonni di Furio (descritti come molto austeri), che se lo portavano via per alcuni giorni per alleggerire i genitori. Crescendo, il padre si relazionava a Furio trattando solamente argomenti interessanti per sé, senza curarsi di quelli preferiti dal figlio. Per essere preso in considerazione, Furio si sarebbe dovuto adattare al padre e a quello che il padre si aspettava da lui. Ha scelto invece di ribellarsi e di mettere in atto modalità oppositive e contro-dipendenti che lo guideranno anche nel futuro rapporto con le donne.

È anche possibile incontrare, tuttavia, narcisi che vengono amati incondizionatamente dalla famiglia d'origine (a volte è più idonea la parola *morbosamente*, dato che narrano esperienze di intimità con la madre perfino esagerate, come se lei fosse sposata con loro piuttosto che con un marito periferico). Tutti, in ogni caso, sono investiti di aspettative grandiose (i «bambini speciali» raccontati dalla letteratura). Descrivono la stima e la grande considerazione da parte della famiglia o

di parte di essa, quasi fossero dei figli prodigio su cui si conta per un riscatto sociale e culturale. La loro superiorità viene evidenziata costantemente e forse proprio questo li spinge sulla strada dell'«essere speciali»: vengono premiati e ammirati per alcune caratteristiche particolari, vere o illusorie che siano, mentre vengono ignorate le loro qualità più comuni. Più esplicito è l'investimento e il supporto della famiglia, meno distruttivi i narcisi saranno da adulti nelle relazioni affettive: si sentiranno più sicuri di sé e più capaci di ottenere dagli altri ciò che desiderano. Quelli che si sono soprattutto dovuti difendere, invece, non si sentiranno «a loro agio» in una relazione di coppia («Sono rimasto un ospite a casa con mia moglie e i figli», «Mi sono sempre sentito latitante, un *desaparecido*»).

L'essere amati dà tranquillità ai narcisi[3] («Non ci si può perdonare una fiducia, forse superstiziosa, in una creatura che verrà a porre fine ai nostri implacabili struggimenti?»[4], «Vorrei la garanzia di un amore inossidabile e senza condizioni»). Ricercano il pathos come elemento di identità, la relazione come salvezza. Malgrado il fatto che investano nella relazione, l'attaccamento dei narcisi non è mai sicuro: «Quando stavamo insieme non le davo la sicurezza di esserci», «Mi sono sempre sentita appesa a un filo con lui». Nel lavoro psicologico con loro si ha spesso la sensazione che non abbiano costruito quello che gli psicologi chiamano «la costanza dell'oggetto», un riferimento relazionale esterno a loro, il Tu, che può diventare una sicurezza qualunque cosa accada. L'altro spesso non esiste se non come prolungamento di sé: hanno perciò difficoltà a fidarsi e bisogno di costanti conferme. L'incapacità di farsi carico di una compagna o dei figli verrà negata esplicitamente dai narcisi, per salvaguardare la propria immagine, ma viene riportata con frustrazione dai diretti interessati. Non tradire mai se stessi diventa un programma di vita, oltre che una necessità, per paura di perdersi, dato il senso di debolezza personale. Questi uomini rimangono pertanto caparbiamente arroccati sulle proprie idee e sui propri comportamenti.

I narcisi delusivi[5] partono spesso dal presupposto inconsapevole di avere così tanto bisogno dell'amore dell'altro da esserne totalmente dipendenti. Diventa, quindi, naturale che l'altra persona assuma un'importanza eccessiva e che di conseguenza loro si debbano difendere dal rapporto con l'altro: «Se ho bisogno delle conferme che l'altro mi offre, divento dipendente e questo non lo tollero. Di fondo, ho paura di abbandonarmi a un rapporto, di venire trascinato dal rapporto, non mi lascio andare, piloto io, se non controllo chissà cosa potrebbe succedere», «Mi faccio invadere dall'altra persona in maniera esagerata, non ho barriere per difendermi, ho paura di una persona troppo amata, prestigiosa, stimata». Si viene a creare così un paradosso molto scomodo: «Riesco a stare con una donna che non amo, perché non mi procura ansia e paura, posso darle poco, mentre mi trovo in costante pericolo con una donna che amo e stimo (spesso non la desidero neppure più)», «A volte mi sento inferiore e privo di valore di fronte a una persona amata e idealizzata. Altre volte non sento più l'amore».

Nelle relazioni significative si manifesta negli uomini narcisi una sorta di *ansia cosmica*, collegata all'aspettativa di un benessere totalizzante (una sorta di regressione agognata) e alla paura dell'importanza che l'altro può assumere, con un conseguente rischio di dipendenza. È come se la donna diventasse la madre, la sorella, l'amante, parte del Sé, e per questo «totalità originaria». Nel rapporto con lei, il narciso attualizza l'immagine che ha di se stesso: chi si apprezza riesce anche a trattare bene la propria partner, chi non si valuta positivamente ripropone la mancanza di rispetto anche nella relazione con la donna, che verrà data per scontata: se l'altro diventa parte di sé, allontanarsi o trattarlo male diventa un modo per autopunirsi, per attaccare le proprie parti negative e

anche per fare allontanare l'altro, perché non sia più pericoloso. Trattarlo bene è invece un modo per confermarsi ancora di più.

Molto spesso le donne si lamentano dell'ambiguità dei loro partner, come se – e lo scriveva già Catullo – si sentissero amate e odiate contemporaneamente. Quattro sono le sensazioni che lamentano e che danno loro l'idea di essere precarie:

1. Si sentono fondamentali e necessarie all'altro.
2. Percepiscono, tuttavia, anche di non essere la priorità nella vita di un narciso.
3. Sentono di non riuscire mai a catturarlo.
4. Sanno di non poter mai dare il rapporto per scontato («Mi potrei svegliare domattina e non trovarlo più accanto a me»).

Sarà proprio questa sensazione di precarietà a rendere molte donne troppo attente al partner, sempre pronte a gratificarlo, innescando inevitabilmente il ruolo di carnefice nell'altro. Questa sensazione di essere precarie è frutto del solito gioco del narciso a defilarsi: tende a privilegiare altri aspetti, per fare in modo che la sua compagna non diventi troppo essenziale, evitando in questo modo la dipendenza. Ma si tratta di un gioco oppure di una necessità, di una strategia di sopravvivenza? Tutte e due le cose contemporaneamente: è una modalità di funzionamento che raramente viene messa in discussione, perché è troppo reale la paura di non potersi fidare di sé, di venire invasi e non riuscire in nessun modo a difendersi.

Il narciso non sembra dunque capace di proporsi come una persona affidabile: ha difficoltà a pensare che il rapporto abbia una vita propria, che non possa venire acceso o spento secondo i propri capricci. Non riesce a costituirsi come base sicura per l'altro. I partner di cui stiamo parlando sono frustranti perché difficilmente mantengono costante nel tempo quel «senso del Noi» che va rinsaldato con frequenza: a momenti vi si aggrappano come se fosse un salvagente, cercando la simbiosi, a momenti disconoscono la coppia e sentono la compagna come «ossessiva nelle sue richieste». Per non lasciarsi trascinare da questa sensazione di precarietà che accompagna le donne nelle relazioni con i narcisi, bisogna cercare di accentuare la propria autonomia, creare degli spazi, non annullare i propri bisogni e desideri, pur mantenendo (e, lo ammetto, non è un equilibrio semplice da raggiungere) il collegamento con il partner (come vedremo nel capitolo *Trappole in cui la donna può cadere*, a p. 183).

Ci sono poi anche i narcisi *adesivi*: tramutano il loro bisogno di conferme in una relazione stabile, che raramente viene messa in discussione (ma tradiscono comunque). L'insicurezza e la paura che possono sentire vengono stemperate dall'impegno che mettono nel rapporto: tante telefonate, un costante contatto giornaliero, la partecipazione continua.

Le possibili unioni

Diresti che lo si può toccare;
un nulla si oppone al nostro amore [...].
Perché mi illudi, fanciullo senza uguali?
Dove vai quando ti cerco?
OVIDIO, *Metamorfosi*, III

Erich Neumann, psicologo junghiano, parla di tre tipi di nozze spirituali nel patrimonio storico dell'Umanità, che rappresentano tre diverse fasi dell'evoluzione della coscienza umana[6]. Riporto qui la sua teoria perché ho ritrovato tutti e tre i tipi di matrimonio nella casistica narcisista, a volte anche due modelli combinati assieme (1 e 2, 2 e 3), in un crescendo sul piano della consapevolezza e della sicurezza di sé. Ecco i tre modelli proposti.

Le nozze prigioniere

Nel primo tipo di nozze, quello che più riguarda i narcisi delusivi, non è chiaro il confine che separa il soggetto da ciò che lo nutre e lo circonda. Il partner è considerato come un'entità che non ha vita propria e che deve accudire un «uomo bambino», debole e bisognoso, che attribuisce all'esterno tutto ciò che accade dentro di sé. Si tratta di un fanciullo che è destinato a unirsi alla Dea Madre[7], potente e minacciosa, dalla quale non si emanciperà mai (la donna idealizzata, sempre delusiva, che diventa a un certo punto una nemica). L'uomo usa un potere fallico-riproduttivo (e di certo sono guai quando invecchia) attraverso il quale si garantisce più l'amore *degli altri* per lui (sesso, coccole e protezione) che non, in senso contrario, il suo amore *per gli altri*. L'amore è, quindi, un moto dell'animo minaccioso, che spaventa, e la fantasia oscilla tra la fusione assoluta e un'autarchia isolata e solipsistica («Se ho un incontro molto intimo, molto intenso e possibilmente giusto, scappo perché ho paura di fondermi, perdermi nell'altro. Se ho un rapporto di non amore non sto bene perché immagino la donna ideale che non ho a fianco», «Ogni volta che lui fa l'amore con me, poi ha bisogno di trattarmi male e di allontanarmi»).

Le persone che fanno parte di questo primo gruppo hanno bisogno di una relazione come dell'ossigeno. Percepiscono la necessità di stare in coppia per avere un senso di sé: vivono molto male senza una partner/madre/badante che li ami in modo fusivo e da cui loro tentano costantemente di differenziarsi. Tuttavia, non provano un attaccamento stabile verso di lei e spesso la trattano con disattenzione. La coppia costituisce un elemento essenziale di identità, ma raramente viene vissuta in maniera costruttiva, se non quando si adatta miracolosamente alle aspettative.

Per questi uomini le partner non vengono scelte: ogni donna va bene purché sia disponibile. Anche le storie iniziate per caso si possono, quindi, tramutare in relazioni stabili, per finire quando si ha l'opportunità di una nuova candidata, immaginata come «migliore». La relazione è determinata dall'umore del momento e la sua evoluzione sarà quasi impossibile: si cambia *cambiando partner*, mentre è impensabile differenziarsi all'interno dello stesso rapporto (e a volte cambiare partner è l'occasione per cambiare anche look). Il tradimento è vissuto con sensi di colpa: meglio passare da una donna all'altra che averne più di una contemporaneamente. È come se non reggessero questa alternativa, che impedisce di realizzare un rapporto simbiotico, e procura sensi di colpa e la sensazione di mancata libertà. Questi uomini si mostrano inscalfibili[8]: non sembrano preoccuparsi di mandare in frantumi ogni relazione. Il patto di fedeltà si instaura a tempo (come i matrimoni a tempo dei beduini) e la quotidianità diventa avvilente e faticosa, la qualità emotiva della relazione povera: «Questo è il tipo di relazione che lui capisce, quella in cui lui non fa niente e riceve come un diritto coccole, attenzioni, amore, affetto, parole dolci». Sono questi i rapporti a rischio di molestie morali, che lasciano le donne molto ferite e spesso incapaci di dimenticare il partner, perché la relazione non è mai decollata realmente, pur lasciando intravedere molte potenzialità.

Le nozze liberate

Il secondo tipo di nozze consiste nella scoperta e nella liberazione della propria individualità. La donna diventa la controparte dell'elemento maschile, con il quale diventa possibile un rapporto personale. C'è il rischio, tuttavia, che venga considerata la nemica, in una scissione tra *parte luminosa* (sé) e *parte ombra* (la donna). Il pericolo è quello di non avere consapevolezza che il nemico contro cui si combatte per liberare l'anima prigioniera è, in realtà, *una parte di sé*: tutto il male sta fuori, tutto il bene è dentro, in una scissione che viene perpetrata anche su altri aspetti della vita. Le persone che vivono questo tipo di unione possiedono un senso di sé maggiormente definito,

sono capaci di entrare in una relazione con una persona altra, che vivono come maggiormente reale. Il partner viene cioè riconosciuto e contattato rispetto alle sue caratteristiche particolari e, in questo modo, può essere trattato con riguardo e rispetto. La fedeltà a se stessi rimane il bisogno fondamentale: le persone che sono state poco amate da piccole e/o hanno molto sofferto nei rapporti precedenti, e che si ritengono per questo molto bisognose, tenderanno a circondarsi di più figure di riferimento (contemporaneamente o in successione), più donne su cui proietterare diversi aspetti di sé[9].

Gli uomini che realizzano questo secondo tipo di «nozze» possono utilizzare la *frammentazione* come strategia di sopravvivenza per lasciare spazio a nuove opportunità e permettersi di *esplorare*. Il bisogno di tradire come modalità di cura di sé nasce:

1. Dall'estremo bisogno di conferme e di rassicurazioni sia sul piano affettivo, sia su quello erotico.
2. Dalla necessità che i propri bisogni siano costantemente accolti ed esauditi (come può riuscirci una donna sola?).
3. Dalla paura della dipendenza reciproca, che favorisce il tradimento come *investimento* anche altrove, su altre persone.
4. Da una tendenza naturale a proiettare bisogni diversi su donne diverse.
5. Dalla necessità di provare sempre nuove emozioni forti.
6. Dall'esigenza di mettersi in gioco e sfidare se stessi e il mondo.

«Tradire è naturale, non è un reato». Questi uomini si accompagnano, quindi, con la madre-nutrice, importantissima in quanto base sicura, spesso mantenuta come referente per tutta la vita (se la donna è disponibile), l'amante con cui risperimentare la passione per periodi di tempo vissuti con grande intensità. Cercheranno, inoltre, incontri occasionali per provare un nuovo pathos emotivo e per dimostrare a se stessi la propria capacità seduttiva[10]. Ognuna delle donne può essere la loro regina e divenire l'oggetto di estreme attenzioni. Se il narciso ha due donne contemporaneamente, le loro vite parallele non saranno in contatto l'una con l'altra e il maschio sembrerà totalmente scisso. La spinta è quella a investire in un oggetto (o in più oggetti) al fine di ripristinare un equilibrio interno (ma naturalmente questo vale solo per il narciso, la controparte deve essere assolutamente fedele). Il cambiamento continuo è dato dalla difficoltà a riconoscere ogni investimento fatto e a valutare positivamente l'equilibrio raggiunto, per paura di morire di inedia.

Il «Noi» consapevole

Il terzo tipo di nozze è quello più maturo: in esso l'uomo è capace di perdere l'attenzione focalizzata su di sé per connettersi al macrocosmo universale. Sono le cause universali a offrire il senso di Sé grandioso. Ciascun individuo ha la possibilità di accedere a una complementarietà più ricca tra gli aspetti *maschile* e *femminile*, per cui anche in coppia i valori condivisi oltrepassano l'attenzione nei confronti dell'ambito privato e mettono in atto una crescita reciproca che può risultare molto appagante. Il terzo gruppo è quello più indipendente nelle scelte e nei movimenti, quello che meno investe nell'amore romantico e che può proporre una vita di coppia a volte molto piacevole e appagante. L'uomo si innamora di una persona reale (o più di una), la riconosce come diversa da sé e ne apprezza la diversità. È capace di entrare in una relazione a due, purché sia considerato il re assoluto nella coppia e non gli vengano fatte troppe richieste. Queste unioni sono punteggiate da eventi e accadimenti che vengono condivisi dai due partner, più che da stati d'animo ripiegati su se stessi.

È chiaro che saranno soprattutto gli individui e le coppie del primo tipo di «nozze» a chiedere una psicoterapia. Per quanto riguarda il secondo gruppo, è molto frequente che siano le donne, molto sofferenti per aver scoperto i tradimenti dei compagni, a intraprendere un percorso terapeutico, e qualche volta si trovano in seduta anche gli uomini, quando si stufano della loro ripetitività comportamentale (ma molti di loro sono assolutamente soddisfatti così).

La partner che desiderano

Poche cose si avvicinano alla morte
quanto l'amore corrisposto.
IVAN KLÌMA

Come abbiamo visto, i narcisi mostrano una ricerca disperata di rapporti più o meno fusionali che li ricolleghino all'*elemento femminile*, come Origine del tutto, che li possano riportare al «Paradiso perduto» dello stato fetale. Le donne che i narcisi preferiscono devono essere disponibili e pazienti, sia che vengano identificate con la Grande Madre (la donna totale, la sposa nutrice che li accudisce, innamorata di loro in quanto portatori dello spirito), sia che costituiscano l'eterno femminino (la donna parziale, l'amante, la sessualità, la complice) o la compagna assolutamente collusiva. Dolci, docili, femminili, accomodanti, queste donne dovrebbero dimostrare un attaccamento profondo, assoluto e disinteressato, abdicare al partner, mostrarsi bisognose e manifestare un amore incondizionato. Più i narcisi sono fusionali e simbiotici, più queste caratteristiche diventano fondamentali. Più sono individuati, più tollerano una compagna alla pari, purché li ammiri («Dalla donna perfetta rifuggo, ho bisogno di sentirla più debole», «Attualmente la donna che ho scelto è diventata il simbolo di tutto quello che non sopporto», «La mia compagna mi ha fatto sentire il sole»).

I narcisi sono, di solito, molto intelligenti e apprezzano comunque donne che sentono non facilmente assoggettabili, donne che sanno sfidarli intellettualmente, ma che riescono anche a sceglierli con forza. È il desiderio reciproco ad attutire il rischio che le donne in generale vengano vissute come figure minacciose (e queste donne sono molto spesso a loro volta narcise). Amano il coraggio di chi osa contrapporsi a loro, dire le cose che pensa, difenderle con foga. La forza e l'intelligenza della donna servono, in questi casi, da specchio alle loro.

Si può identificare, a volte, un paradosso che organizza le modalità di attaccamento dei narcisi: da una parte desiderano un'accettazione e una protezione totali, che superino qualsiasi loro capriccio, un amore incondizionato e indistruttibile. Dall'altra si sentono oppressi dalla dipendenza, dal timore di venire schiacciati e invasi dall'altro, con il rischio di perdersi. Altre volte ancora sono riluttanti ad assumersi la responsabilità della felicità e del benessere di un'altra persona (senso di claustrofobia). Vorrebbero una donna materna, ma vorrebbero contemporaneamente una compagna.

Fai la compagna? Sei troppo competitiva, faticosa, non rassicurante. Chiedi troppo. Diventi una donna materna? Non dai più stimoli, non sei intrigante. La risposta potrebbe essere quella di avere più di una donna, oppure di scegliere una «donna parziale»[11]. Si tratta di una donna sfuggente, a sua volta poco attenta all'altro, che mantiene le dovute distanze e apparentemente non offre né chiede impegno[12]. Le donne parziali non vengono in terapia perché non si mettono in una condizione di sofferenza. I narcisi non riescono ad afferrarle e daranno il meglio di sé per averle: saranno simpatici, allegri, propositivi. Queste donne non fanno loro paura perché chiedono poco: quindi daranno poco anche loro e andranno altrove a «prendere» nei momenti di vero bisogno. Con questo tipo di donne sembrano «funzionare» meglio, perché non li invadono e lasciano enormi spazi di autonomia e, allo stesso tempo, li rassicurano sul piano della continuità della relazione. Evitano così

la consapevolezza e quindi si proteggono reciprocamente. In questo modo rimane intatta l'ipotesi tutta teorica di un amore grandioso e perfetto, che non viene deluso dalla quotidianità: questi uomini si accontentano di un'unione già in partenza delusiva, e di una donna che non cercano di afferrare[13].

• Un mio paziente, Piero, è un competente professionista, sposato da quindici anni con una donna di quindici anni più giovane di lui e con una figlia di dieci anni, che hanno avuto insieme. Viene in seduta perché desidera riflettere sul suo rapporto di coppia, ma la moglie si è rifiutata di accompagnarlo. Di lei, Piero dice che è una madre distratta e una moglie distante e poco accudente. Lui passa i fine settimana al mare con la figlia, tutti e due sono appassionati di vela, amano la natura, stanno bene insieme. La moglie, invece, rimane in città e lui non capisce cosa faccia. È abbastanza certo che lei non lo tradisca. Da parte sua, ha avuto molte storie poco coinvolgenti, rispetto alle quali la moglie non ha mai mostrato alcuna gelosia. Perché sono stati insieme tanti anni? «Perché mi spiazza, non l'ho mai afferrata veramente e questo mi ha fatto rimanere», mi risponde. Forse è rimasto anche perché questa donna lo ha sempre fatto sentire libero e lui ha avuto paura di ritrovarsi come un leone in una gabbia, di dover sottostare al modello di matrimonio che ha visto tra i suoi genitori.

«Non ho bisogno di battermi anche sul fronte interno. Voglio un rapporto tranquillo. Un uomo ha bisogno di una relazione che funzioni, non importa chi sia l'altra purché assicuri attenzione e serenità». Come lo traduciamo? Con una donna che rispetti i tempi/ritmi/desideri dei narcisi e le loro priorità, avanzando poche pretese personali. Ho conosciuto donne molto convinte del loro ruolo di moglie e madre di famiglia, che hanno negato a se stesse ogni sofferenza derivante dalla relazione con il marito, per continuare a dirsi, invece, che tutto andava bene. Si sentivano sole, sfruttate, poco apprezzate? Non ne avevano alcuna consapevolezza e tiravano avanti convinte che la vita fosse faticosa per tutti. Comunque, i loro figli valevano qualsiasi sacrificio. Va detto che non tutte desiderano essere messe alla prova da un compito del genere: non è mica detto che le donne siano attratte dalle richieste assolute dei narcisi. Alcune, del resto, hanno bisogni così dirompenti da non ritenere questi uomini sufficientemente accudenti.

Tendenza all'idealizzazione

Si aveva l'impressione di ascoltare il resoconto di un maniaco dell'amore piuttosto che quello di un pericoloso e impetuoso seduttore e avventuriero.
ARTHUR SCHNITZLER, *Il ritorno di Casanova*

I narcisi sono grandiosi e tutte le cose che fanno, nella realtà o nella fantasia, dovrebbero essere altrettanto grandiose e importanti. Per questo, se si immaginano un amore, sarà fantastico e assolutamente appagante: verranno amati in modo assoluto e saranno in grado di dare alla partner il meglio di sé e del mondo. Se loro sono così straordinari, anche la donna che sta al loro fianco è considerata eccezionale (e quante ranocchie vengono elevate al rango di principesse). Quando le aspettative sono così alte, la delusione non può che essere sempre in fieri: «Cerco la perfezione e l'intesa ideale e quindi sono sempre pronto ad andarmene».

Il processo normale sarebbe quello di ridimensionare le aspettative, ma questo non sembra consono ai narcisi, che dovrebbero in questo modo scendere a patti con la loro idea di eccellenza. Mantengono caparbiamente un'idea grandiosa di sé e dell'amore, mentre si permettono di venire delusi dalla partner. Anche quando stanno con una compagna sufficientemente adeguata, pensano sempre di essere in una relazione che non è alla loro altezza e sperano/fantasticano che dietro l'angolo ci sia la donna dei loro sogni. Ogni donna potrebbe essere «meglio», per cui si mantengono sempre aperti alle novità, si mostrano spesso seduttivi e curiosi nei confronti di tutte le possibili estranee, e non danno alcuna rassicurazione.

Possiamo trovare l'uomo narciso in grande tensione tra l'ideale desiderato e la realtà vissuta. Questa tensione può generare malumori, fughe in un passato «ottimale» o in un futuro irrealisticamente idealizzato. L'altro non viene riconosciuto come *è*, ma viene, piuttosto, accusato di *non essere come si desidererebbe* . C'è chi mi ha fatto notare che la costante aggressione del narciso

verso la donna è un tentativo di portarla verso il proprio concetto immaginario, senza rendersi conto che non è lei a farlo star male, ma *il vissuto stesso di stare in una relazione*. «La terapia mi sta facendo scoprire che Babbo Natale non esiste, non so se esserne contento!».

È chiaro che la frustrazione è la diretta conseguenza dell'idealizzazione, e la frustrazione è invisa agli uomini narcisi: sembra che non sappiano farci i conti, ma soltanto rifuggirla, quasi ne temessero un danno irreparabile.

* Olimpia a Furio: «Io ti soffoco perché vivo nella realtà e la realtà è fatta di troppi eventi, lacrime e sangue. Tu vivi di stati d'animo e interpretazioni della vita che possono cambiare con il mutamento delle emozioni e delle situazioni…».

Il bisogno di fusione e libertà

Perché la libertà esiste solo se uno se ne serve.
Sotto sotto gli uomini sono romanzeschi: vivono qualcosa e si raccontano tutt'altro.
Alla loro vita ne sovrappongono un'altra segreta, desiderata, immaginata, di cui sono i poeti muti.
ERIC EMMANUEL SCHMITT,
Piccoli crimini coniugali

E l'amore per me era questo, orfano e incotechito,
l'amore dell'estremo bisogno, quando il destino s'impietosisce di noi
e ci regala un biberon.
MARGARET MAZZANTINI, *Non ti muovere*

I narcisi instaurano dei rapporti molto stretti con le donne con cui stanno. Desiderano essere accuditi e «attenzionati»: vorrebbero un rapporto costante di complicità, a volte di fusione. Il rapporto amoroso con loro potrebbe coniugarsi all'insegna dell'intensità o, a volte, dell'impossibilità. Il paradosso del narciso sembra essere costituito dalla difficoltà di conciliare l'impulso alla fusione con l'altro e il bisogno altrettanto urgente di individuazione di sé, che implica necessari distacchi e separazioni («Devo mantenere uno spazio privato solo mio»). Sono aspetti antitetici che possono far star male: come si possono coniugare? Ad esempio, mettendo spesso in discussione la relazione, volando di fiore in fiore oppure rendendo statico il rapporto, bloccandolo in un tempo rituale, in forma ripetitiva. Altre volte ancora vivendo sulla propria pelle e su quella del partner la propria ambivalenza e, quindi, i propri dubbi. Il narciso si illude che vicinanza e autonomia siano aspetti che possono convivere, ma sembra non sapere come fare affinché questo accada:

* «Se entro in una relazione molto profonda ho bisogno di creare delle distanze su un altro piano. Ho paura che al mio innamoramento corrisponda un loro disinnamoramento. Se mi scopro e mi lascio andare verrò deluso, mi farò proprio male».

* «A momenti è la persona più straordinaria che abbia mai avuto vicino: attento, spiritoso, concentrato, mi dà consigli utili e intelligenti, lo sento coinvolto, intenso, desideroso di far funzionare la nostra coppia. Altri momenti, in maniera per me imprevedibile, è distante, chiuso in se stesso, gli parlo e non sembra ascoltarmi, si annoia, è distratto. A quel punto mi fa sentire molto insicura, perdo il piacere di stare con lui, mi viene l'ansia», racconta una donna.

Dal momento che il narciso non conosce il concetto di «base sicura», il rapporto è sempre sotto il suo giudizio e viene continuamente valutato: è come se lui fosse costantemente in pericolo di venire fagocitato, oppure abbandonato, e non si potesse rilassare mai. Fa venire in mente quel giapponese vecchio decrepito, ritrovato in una foresta armato di tutto punto, che dichiarava di non sapere che la guerra fosse già finita da anni. Da una parte, quindi, i narcisi desiderano una fusionalità e una complicità costanti, poi mancano loro gli stimoli vitali e si devono allontanare. Devono continuamente decidere se restare o fuggire. Se si sentono troppo vicini, si vendicano con la partner, sfidandola apertamente, oppure ricorrendo al silenzio, alla passività, alla «non voglia» di fare delle cose insieme, oppure con la maniacalità dei progetti che li tengono lontani. Investono allora sulla vita lavorativa o sugli interessi personali e si ritrovano troppo lontani dall'altro, non sufficientemente connessi. Non sembrano capaci di mediare tra attaccamento e distacco e non riescono, per così dire,

a «prendere le misure». Forse proprio per questo si instaura con loro un sentimento molto forte, difficile da rescindere, intenso, ma anche frustrante. La libertà[14] si esprime in maniera differente: nelle fasi iniziali del rapporto e, per i narcisi grandiosi, attraverso progetti condivisi con la partner. Altrimenti, nella costruzione attiva dell'impossibilità dello «stare insieme», o comunque nell'essere disponibili a ciò che sopravviene e che non può essere conosciuto in anticipo, l'evento imprevedibile, non ancora scritto: tutte le possibilità a disposizione (molto spesso un'altra storia affettiva).

Con i narcisi non si raggiunge quasi mai una condizione di mutualità, non si instaura cioè una relazione in cui i membri dipendono l'uno dall'altro per lo sviluppo delle rispettive potenzialità. Più stanno bene in una relazione e più hanno bisogno di metterla alla prova, forse per paura di fidarsi, forse per bisogno di fidarsi: chiedono conferme, controllano le mosse della partner, la rendono insicura e la svalutano, parlano di altre donne di fronte alla compagna, se ne vanno per poi tornare. Più di una donna mi ha raccontato che, durante un viaggio a due, era diventata gelosa della macchina fotografica che il compagno utilizzava come fosse una difesa nei confronti del loro rapporto. Va detto, in ogni caso, che ci sono anche donne che gestiscono molto bene il loro partner narciso e queste sue lacerazioni. Di solito sono donne che non si lasciano attrarre dall'illusione della fusionalità e dalle promesse di una vita di coppia idealizzata: alcune di loro hanno trasformato questa fusionalità in una divertita complicità, cercando di cogliere quello che di buono il narciso è in grado di offrire: imprevisto, sorpresa, avversione per la routine. In tutti i casi, è consigliabile «assecondare» questa sua caratteristica cercando di non pressarlo con pretese d'amore e richieste di conferme (da evitare sempre): non ama, infatti, che gli venga ricordata la dipendenza che deriva dall'amore, né ama sentirsi dipendente da un'altra persona (come vedremo nel capitolo *Trappole in cui la donna può cadere*, a p. 183, e nel capitolo *Strategie di sopravvivenza*, a p. 203).

I giovani narcisi, leggeri per definizione, adorano venire sedotti e avere molte situazioni aperte. Giocano con rapporti ad avvio istantaneo, consumo rapido e smaltimento su richiesta[15]. Nel binomio fusione/libertà i giovani narcisi privilegiano il polo della libertà: sono incapaci di reggere la fatica di portare a compimento il loro progetto amoroso. Vivono così un eterno divenire, fatto di possibilità e promesse. Sono indifferenziati nel sedurre: qualsiasi donna (o uomo) li voglia rinforza il loro nucleo profondo e insicuro, purché non li *incastri*.

- Un giovane quarantenne incontra una ragazza trentenne due volte. L'incontro sessuale avviene al primo approccio, consenzienti e soddisfatti entrambi. Il secondo incontro è fissato per la sera dopo. Il giovane deve poi partire. Alla domanda della ragazza su quando incontrarsi di nuovo, risponde che la sua vita è a compartimenti stagni. Non è abituato a innamorarsi, né ad avere bisogno degli altri. Il prossimo incontro potrebbe avvenire al suo ritorno in città, ma non sa quando questo accadrà. Lui, al massimo, alle donne ci si affeziona, ma frequenta (e pensa solo a) quelle che abitano nella città in cui si trova per lavoro, nel momento contingente.

I narcisi più maturi appaiono meno leggeri, anche se possono, comunque, mostrare il loro aspetto *Puer*[16] (continuando a corteggiare qualsiasi donna, in un ossessivo bisogno di riscontro), oppure rintanarsi in un pessimismo e in un'incapacità di vivere il presente assolutamente dolorosi, sia per loro che per chi sta loro accanto. La solitudine e l'arroccamento difensivo diventano allora due delle strategie di adattamento che appaiono loro consone, ma, per fortuna, non sono le uniche.

La delusione sempre in agguato

Sono il ritratto vivente della delusione.
ETHAN HAWKE, *Mercoledì delle ceneri*

La delusione è, da un punto di vista clinico, strettamente connessa agli aspetti depressivi: una scarsa energia e una bassa stima di sé sono facilmente correlati ad essa. Tre sono i tipi di delusione

cui i narcisi vanno incontro: la delusione di sé, la delusione rispetto alle loro compagne e l'ineluttabile delusione provocata dal rapporto. Se si hanno grandi aspettative nei confronti della propria vita, se si immagina un'esistenza che deve risultare grandiosa e perfetta, se il senso dominante è quello dell'onnipotenza, la delusione può assurgere all'ordine del giorno. Il bisogno dell'ammirazione, poi, tipico delle donne, le rende degli oggetti molto appetibili per i narcisi, una fonte di grosse aspettative. È chiaro che questo investimento, fortemente idealizzato, può essere deluso. L'entusiasmo dell'incontro, e la fiducia nel periodo dell'innamoramento possono lasciare il posto a uno scoraggiamento evidente. Tutto questo diventa ancora più vero se le aspettative sono molto alte, se ci si aspetta che il benessere venga dalla donna che si ha a fianco.

Di nuovo, il narcisista opera una scissione: nella realtà, la donna che lo ha deluso verrà squalificata e a volte allontanata dal cuore. Sul piano ideale, invece, l'uomo manterrà la possibilità di un rapporto perfetto, fonte di ogni gratificazione: «La maggior parte delle volte me ne sono andato dai rapporti perché la donna del momento non era riuscita a ottenere da me quanto avrei potuto darle». Che ne direbbe di dare spontaneamente il meglio, anziché aspettarsi che sia la donna a tirarlo fuori da lui?

Così come sono preoccupati di venire delusi, i narcisi non si rendono conto di quanto inevitabilmente (come tutti) possano risultare delusivi. Promettono la luna, ma si dimenticano di averla promessa e si stupiscono delle reazioni che suscitano quando si arroccano, diventando sempre meno prodighi di sé, del loro tempo, della possibilità di divertirsi assieme. Insomma, deludono, ma sembrano non accorgersene, tanto da farne a volte un progetto di vita: «Se mi ama, comunque resterà con me». Questi uomini usano spesso la delusione come scusa per andarsene, come modalità per sfuggire ad ogni possibile limite, come apertura verso *le potenzialità dell'indefinito*. Hanno, invece, difficoltà a sentirsi in credito e vorrebbero riscuotere subito ciò che si deve loro moralmente, altrimenti scatta la sensazione di essere dell'altro. Nella relazione che vivono tendono a privilegiare ciò che *fanno* rispetto a ciò che hanno *trascurato di fare*, mentre col partner sono più severi: si ricordano e notano più i difetti e le omissioni che non gli atti di generosità di cui sono stati oggetto, e che interpretano come dovuti.

* Olimpia: «"Hai torto tu, non hai saputo capirmi, io ho fatto tanto e tu non hai fatto niente", così mi ha detto Furio. Forse è offeso per qualcosa che gli ho fatto, a cui ha dato grossa importanza, mentre io non mi sono quasi accorta di quello che è successo. È deluso, del resto ha delle aspettative molto grandi, esagerate. Forse ho fatto qualcosa di sbagliato, ho agito automaticamente, seguendo una mia abitudine e lui ha letto il mio agire come un attacco contro di lui».

* Olimpia a Furio:

Mi sembra che riesci a rappresentarti solo le mancanze del nostro rapporto rispetto a un ideale di coppia irraggiungibile. Possibile che tutto ti deluda? Il fatto che non abbia cambiato la lampadina del tuo comodino e comprato il tuo dopobarba non potrebbero significare che ho avuto molto da lavorare e non che non ti amo? Potremmo farle assieme alcune cose?

La proiezione di sé sull'altro

Non avevo ascoltato una sola parola di quello che diceva. Ero troppo impegnato a pensare che cosa avrei detto io.
ETHAN HAWKE, *Mercoledì delle ceneri*

Il narciso sembra avere sempre bisogno che l'altro rimandi un'immagine molto positiva di lui. Quest'attenzione, dedicata più all'altro che a sé, viene accompagnata, a volte, da una difficoltà a comprendere la mente altrui: questo fa sì che l'uomo narciso proietti sulla donna i propri stati d'animo e che non li legga come propri. Il Tu perde il suo valore reale, pulsante, per diventare la proiezione e il rinforzo dell'Io, quasi che il narciso perda l'altro per rimanere solipsisticamente centrato su di sé. Il partner non ha vita reale, rimane un prolungamento di sé o un nemico da combattere («La colpa continua ad essere tutta mia. La rabbia tutta sua»). È come se il narciso non tenesse conto dell'interlocutore esterno e lo considerasse solo un gancio alle proprie sensazioni, agli

stati d'animo di cui lui non è consapevole. Questa tendenza a proiettare sull'altro i propri stati d'animo gli permette di scaricare la tensione emotiva, salvaguardando così la propria immagine di sé. Tutto questo processo avviene in maniera intuitiva, naturalmente. Di contro, l'attività proiettiva dei propri stati d'animo all'esterno risulta letale, perché *blocca la possibilità di cambiamento*.

* «Non posso fidarmi di te, non posso dimenticare tutto quello che mi hai fatto, non posso perdonarti», dice Furio a Olimpia, che da tempo lo attende (dopo che lui l'ha lasciata per un'altra). Quali sono le cose brutte fatte dalla donna? Sono nella sua mente, perché la donna lo ha sempre e solo atteso: si è dedicata con passione al lavoro (è questa la colpa, inconfessata?) e vi ha investito in maniera massiccia. Se lui ha avuto un'altra – pensa Furio proiettando la colpa all'esterno – probabilmente anche Olimpia lo ha tradito, non può essere che la colpa sia solo sua, che sia lui il solo in torto!

A volte la debolezza della partner è una garanzia per i narcisi, perché offre loro la possibilità di proteggere la compagna e venire conseguentemente protetti dalla sua stessa debolezza. È quasi come se questi uomini proiettassero le proprie inadeguatezze sull'altro e se ne potessero, in questo modo, sbarazzare, avendo finalmente accesso ai propri aspetti di forza: «Quando una persona è debole farei qualsiasi cosa per lei, se l'altro è fragile non mi devo allontanare o difendere, mentre se sento l'altro forte mi chiudo ancora di più». Narciso può essere un fantastico infermiere di persone malate o bisognose di cure, a patto che non siano persone troppo vicine a lui, altrimenti la malattia e il dolore gli creano troppa ansia. Una sorella, un amico verranno curati amorevolmente, una moglie o una madre meno. Il narciso trova infatti facile l'accudimento (a patto che la richiesta non sia pressante), che comunque riproduce un rapporto fusionale, molto stretto, in cui si suddividono i ruoli: uno dei due ha bisogno, l'altro accudisce.

Un altro aspetto proiettivo dei narcisi è costituito dalla gelosia e dall'esasperato senso di possesso che a volte provano e che nascono, anch'essi, dall'investimento che il narciso compie sull'altro: è come se *loro stessi* desiderassero scappare, tradire, allontanarsi ma, non rendendosi conto di questa loro pulsione, pensano invece che sia *la partner* a voler fuggire, a volerli tradire. Soffrono così di crisi di gelosia e possono mettere il partner in croce.

• Ursula mi racconta che suo marito, gran bugiardo e traditore in incognito, le ha sempre dichiarato la sua convinzione – anzi, certezza – di essere tradito da lei. La torturava quindi con la sua gelosia. Un modo per scaricarsi la coscienza e sentire che erano parimenti delusivi? Un modo per introdurre il discorso e poterle confessare le sue fughe? Una metafora realistica per parlare della distanza che sentiva da parte di Ursula, della gelosia che provava per l'attaccamento di lei alla propria famiglia d'origine?

L'età dell'oro dell'innamoramento

Su quelle labbra non erano una sola cosa vita e morte, tempo ed eternità?
Non era lui un dio? Giovinezza e vecchiaia solo una favola inventata dagli uomini?
ARTHUR SCHNITZLER, *Il ritorno di Casanova*

L'innamoramento, per i narcisi, è la grande occasione, il momento deputato al ripiegamento sulla coppia come un tutto unico, l'attrazione assoluta dell'energia. Per quasi tutti noi è l'apertura verso l'eterno: illude che il tempo si possa fermare, lacera tessuti preesistenti, rappresenta un'occasione per mettere in luce aspetti positivi di sé. Per i narcisi, intrisi di nostalgia dell'assoluto, la vita sembra scandita dagli innamoramenti e dalla necessità di quell'amore romantico che è origine e prodotto della loro personalità.

Il corteggiamento di un narciso si svolge usualmente in maniera divertente, insolita, passionale. È presente, attento e pieno di slanci: telefona, cerca, lascia messaggi divertenti sulla segreteria, quasi ogni giorno riesce a stupire la partner, chiacchiera per ore al telefono. In questa fase è possibile operare una sintonizzazione costante con l'altro, un monitoraggio affettivo continuo, un allineamento di bisogni, desideri e affetti. Il giudizio si sospende, riproponendo nel presente quel senso di appartenenza così strettamente collegato al senso di identità («Con lei tutto mi sembra possibile»). Gli junghiani parlano di una «fase *Puer*», in cui si ha nostalgia della fiducia originale e la si vuole

riguadagnare: si pensa di essere nell'Eden, di poter venire completamente compresi, confermati, riconosciuti. L'innamoramento è una fase fuori dal tempo, uno spiccare il volo verso il cielo. È intrisa di fretta, di entusiasmi, di assoluto. L'aspetto *Puer* dell'innamoramento personifica la scintilla verso il Sé, verso la perfezione nella relazione. Questa fase – piena di speranze – può essere vissuta dal narciso con una donna reale, oppure cercando di conquistare qualcuna che non lo vuole abbastanza e per la quale – anche per un periodo lungo – è pronto a fare qualunque cosa. È un momento importante di possibile cambiamento: «Ho talmente bisogno di lei che sono anche pronto a scendere a patti con i miei comportamenti abituali».

Nella coppia, la vicinanza viene ricercata attivamente attraverso la comunicazione dello stato emotivo (intenso) e delle fantasie che ciascuno ha su di sé e sull'altro. La disponibilità affettiva reciproca all'interno della relazione viene percepita senza che la si debba richiamare: sicurezza che produce altra sicurezza («Ci sono stati tra noi dei momenti in cui ci siamo toccati l'anima, non ho mai più avuto un rapporto così profondo»). L'unione diviene una fonte di espansione del Sé con il rischio/possibilità di una grossa confusione: tutto il mondo circostante viene *fatto proprio*, e tutto diventa possibile.

La simbiosi viene ricercata attivamente, ma vedremo che poi – troppo presto – per i narcisi diventerà una prigione da cui è necessario fuggire. L'innamorato diventa una cosa sola con il mondo e con la sua donna: passione, condivisione, intensità reciproca. In questa fase non solo è possibile andare verso l'altro, ma è *inevitabile*. Se volessimo essere cattivi, potremmo dire che questo avviene perché questi uomini usano la loro grande sensibilità per proporsi al meglio, ammaliare l'altro e «vendersi». Nella fase dell'innamoramento, comunque, è facile per i narcisi superare le difficoltà: si mette tra parentesi il proprio senso critico, si è più indulgenti e disposti a passare sopra a momenti di difficoltà e incomprensione. La gioia e il piacere dell'incontro valgono di per sé. Un elemento, in particolare, rende più facile la capacità di stare insieme: in questa fase iniziale non si dubita dell'amore da parte dell'altro e non è ancora scattata la paura della dipendenza. Si è pertanto più spavaldi nel fare richieste, nel costruire un clima amoroso, nel proporre soluzioni a improvvise crisi. Sembra assolutamente naturale rimanere all'interno di un circuito virtuoso, in quanto il rispecchiamento reciproco permette di rassicurarsi a vicenda e costituisce un valore aggiunto, aumenta sempre più la positività.

Da Olimpia a Furio (dopo una «sparizione» di due giorni da parte di lui):

Caro F., dall'incontro con te sono stata trasportata in un dominio amoroso pieno di intensità e di emozioni. È come se tu mi avessi tirato per i capelli, trascinandomi via dalla mia usuale razionalità per farmi entrare in un mondo reciproco, colorato, musicale, emotivo e organizzato dalla cura (anziché legato a regole di lotta, regolato da interscambio). Una bolla di amore isolata dal mondo. Ho passato tre settimane bellissime, per me assolutamente insolite. Mi hai permesso di unire testa e cuore, sensualità e spirito, ti devo ringraziare, mi hai fatto un gran regalo. Non credevo a quello che mi stava succedendo da quanto mi piaceva. Una bolla di affettività/emozione in cui mi hai trascinato. Con te l'innamoramento è solidarietà gioiosa e leggera! Solo gioie e belle cose ci siamo dati, tu hai dato a me. Continuo a volere un rapporto con te a qualunque costo, non voglio perderti, gli scenari emotivi che hai dischiuso sono stati per me preziosi, i valori, le idee, le proposte importanti che hai messo in campo.

* Olimpia: «Lunghe telefonate, visite appena possibile, passione. Il primo weekend separati mi ha chiamato tre volte di seguito per chiedermi di raggiungerlo, mi ha detto – ci siamo detti – che non sappiamo stare lontani. Non riusciamo a non toccarci anche di fronte agli amici, siamo fieri l'uno dell'altro. Fantastici i messaggi che mi lascia in segreteria, il cielo è azzurro, il sole splende. Il nostro dialogo è intimo e intenso (a volte uno dei due richiama l'altro più vicino, perché presti più attenzione). Il sesso è ricco, una comunicazione profondissima, un dialogo sempre più soddisfacente. Mi sta insegnando a vibrare con lui e io sono felice di imparare. Penso a lui come all'uomo della mia vita. RECIPROCITÀ è la parola che identifica questo momento. Da mesi stiamo facendo l'amore ogni volta che ci incontriamo. Mi trasmette la sua passione per la natura, la capacità di presenza. Mi sta dando tanto tutte le volte che ha voglia di condividere con me la sua vita, i suoi pensieri, le sue sensazioni…».

Dall'innamoramento alla routine

Non tollero la vita quotidiana fatta di piccole delusioni e fragili vittorie,

il grigiore del «forse andrà bene, forse no».
Ho sempre la sensazione che la fine sia dietro l'angolo,
quindi a che serve tentare qualunque cosa?
ETHAN HAWKE, *Mercoledì delle ceneri*

L'amore non è una promessa eterna. Culturalmente si ha la tendenza a considerarlo una pretesa, e per questo, a volte diventa difficile o impossibile. I narcisi non rimangono innamorati. Passata questa fase – l'apoteosi della loro grandezza – la quotidianità riprende il sopravvento e loro devono tornare a fare i conti con la realtà: e questo a loro non piace. Mostrano difficoltà a tollerare l'ambivalenza nelle relazioni di lunga durata senza pervenire a un rifiuto o a una fuga. La quotidianità fa parte infatti di un altro mondo, separato da quello delle relazioni amorose, unica ragione per emozionarsi. Abbiamo così *i narcisi adattati*, che costruiscono il loro rapporto come una costante festa emotiva, e quelli *delusivi*, che invece cadono molto presto nella routine e non sono assolutamente capaci di riconoscere il proprio contributo nei conflitti interpersonali.

Mano a mano che la fase dell'innamoramento diminuisce, sorgono i problemi della vita quotidiana, le responsabilità verso l'altro e la vita comune. Alcuni sembrano annientati dalla quotidianità, «una giornata uguale all'altra, il cinemino, la cenetta con gli amici, tutto in ordine…», e quando il rapporto diventa routinario tirano i remi in barca e si lasciano trasportare dalla corrente: «Mi manca la mancanza di pluralità nell'amore». La quotidianità uccide il rapporto dei narcisi delusivi prima che in altre situazioni di coppia: il tempo annienta velocemente la passione[17]. La donna diventa una parte di sé, svalutata quando è svalutato il sé. Nella routine, la partner non costituisce una fonte di creatività, un ponte per stare bene in due: non è più un oggetto di desiderio. Si annulla il mistero e rimangono gli aspetti negativi/rifiutati, non amati. Il rapporto diventa tanto più conflittuale quanto più i mostri interiori non sono stati riconosciuti e portati alla consapevolezza. La relazione viene data per scontata, l'investimento diventa minimo.

* «Quando esco di casa spero sempre che tu mi trattenga e mi richiami. Non mi allontano perché me ne voglio andare via, mi allontano perché non posso permettermi di venire trattata male, perché questo ridurrebbe la mia stima di me. Mi piacerebbe molto scoprire che il non rivolgermi la parola o i sospiri in mia compagnia non sono rivolti a me, non sono contro di me e contro la noia che il rapporto ti provoca, ma un modo per comunicare qualcosa. Mi piacerebbe molto essere capace di fare finta di non sentirli, di non accorgermi della tua insoddisfazione. Mi sento invece trattata male da te, adorato Furio. Forse davvero perché non mi ami più, forse ancora perché la quotidianità ti pesa molto più di quanto tu stesso ti renda conto. Per te vicinanza è quotidianità, è stare con l'altro senza niente chiedere e poco dare, ordinaria amministrazione. Per me la *vicinanza* implica l'intimità, la possibilità di condividere, di avvicinarsi, di uscire dal solito, di creare straordinarietà, di essere in sintonia, di incontrarsi, di guardarsi negli occhi, anche il desiderio».

A volte, con i narcisi, nella fase di ribellione alla quotidianità, si rischia di trovarsi accanto un bambino, in certi momenti addirittura un bebè che ha bisogno di chi lo guarda mangiare/dormire/fare. Alcuni uomini ottengono questo accudimento ammalandosi e chiedendo di essere curati amorevolmente, altri «educando» la compagna a sintonizzarsi sui loro bisogni e a stravolgere la propria giornata secondo i loro desideri. In altri casi ancora, questi uomini impongono regole puntuali e vincoli di vicinanza per ciascuno dei due, oppure si isolano, rifugiandosi in una torre d'avorio. Molti, infine, lamentano sintomi e malesseri ipocondriaci. Tutto questo è una reazione (desiderio e paura vissuti contemporaneamente) al peso della routine, a causa dell'incapacità di mediare tra piacere e doveri, dell'eccessivo senso di responsabilità, che porta al rifiuto di un rapporto di scambio profondo e propone, invece, una quotidianità ripetitiva e ostile.

I narcisi rischiano di dare costantemente retta alle proprie emozioni senza mai metterle in discussione come false: la noia è attribuita all'altro e non a propri movimenti dell'animo. La rabbia non è scatenata da frustrazioni private, di cui non si ha consapevolezza. Il partner narciso ritiene che

le difficoltà del rapporto siano un difetto del compagno, e gli insuccessi e le mancanze di energia vengano determinati da circostanze esterne. Molte donne dichiarano di essersi trovate tutt'a un tratto con un uomo diverso, che stentavano a riconoscere, cambiato all'improvviso. Un compagno attento e premuroso il giorno del matrimonio è diventato – con la convivenza, al ritorno dal viaggio di nozze, con la nascita del primo figlio – prepotente e squalificante. Un altro, da loquace si è chiuso in un silenzio ostile dopo aver incontrato i parenti della donna, malgrado fosse stato proprio lui a insistere per questo appuntamento. È come se usassero la difesa dall'altro come un meccanismo contro la perdita del «Paradiso» e come modalità per affrontare l'angoscia e il dolore che emergono dal fatto di non ricevere più rassicurazioni costanti.

• M. e A. stanno assieme da molto tempo. La fase del corteggiamento è durata a lungo e, ora che la coppia si è rinsaldata, i due hanno deciso di vivere insieme: le cose sono rapidamente cambiate. Alla donna è sempre piaciuto il lago e, negli anni del corteggiamento, anche due giorni di vacanza costituivano l'occasione per portare M. in posti ricercati, insoliti ma anche usuali. E quanto era bravo A. a scovare itinerari molto particolari. Quanto era sensibile alle esigenze di lei, ai suoi desideri, a soddisfarla. Ora che la coppia è più che rodata, il lago non è più in agenda: c'è sempre una buona scusa per non andare e, semmai, per soddisfare i desideri di lui, così parco, che chiede così poco, che ha così bisogno di svagarsi e di stare in città per seguire il suo hobby, l'antiquariato, naturalmente assieme a M., che lo deve seguire entusiasta. M. ha rinunciato al lago, che è tornato ad essere un desiderio inesaudito. A. ogni tanto si avventura per mercatini, altrimenti sta davanti alla Tv, segue la borsa in maniera ossessiva e in completo isolamento. Il loro rapporto diventa sempre più teorico e distante.

Un'alternativa alla stasi e all'atteggiamento passivo è quella dei narcisi grandiosi. Cadono, infatti, in un attivismo a volte esasperato e chiedono di condividere i loro interessi e di investire su di loro in maniera quasi esclusiva: la maniacalità e la simbiosi si coniugano insieme e diventano il salvagente contro la depressione.

• Elisa e Maurizio vanno ogni weekend in montagna perché a lui piace arrampicare. Questo comporta la frequentazione di amici montanari (che sono, per carità, simpaticissimi), la conoscenza di chiodi, corde e materiali tecnici, l'allenamento in palestra durante la settimana per mantenersi in esercizio, la rinuncia a piacevoli altre passioni. In montagna, Elisa è meglio che ci vada sorridendo, mostrando la propria voglia, non lamentandosi né mostrandosi ambivalente.

• Bice e Lino vanno in barca a vela. Bice non ci aveva mai messo piede prima di incontrarlo. La barca è l'oggetto su cui lui ha investito tutta la sua eccellenza, quindi ogni anno viene cambiata, sempre più bella, più grande, più corsaiola. Bice non si chiede neppure se le piaccia o meno andare per mare (qualora se lo chiedesse, la risposta sarebbe «No»). Si è adeguata perché è l'unico modo per stare con il suo adorato marito. Partono ogni venerdì per il porto, insieme preparano la cambusa, le vele, armano la barca, veleggiano. Per due giorni l'unico oggetto d'amore su cui entrambi riversano la loro attenzione è la barca. Non sono consapevoli che questa è, in realtà, il *prolungamento* di Lino, e che hanno trovato un modo per «accudire il bebè». Non importa se i figli, ormai grandicelli, hanno bisogno di loro. Se vogliono possono venire anche loro e parlare con i genitori di nodi, di vento, di bordi… Bice esegue gli ordini e Lino, che ne sa di più, comanda ed è il capitano incontrastato. La coppia ha trovato una strategia ottimale per fare qualcosa insieme e nello stesso tempo rimarcare l'eccellenza di uno e la complementarietà dell'altra. Cosa ne ricava Bice? Il piacere di stare con l'uomo amato, la soddisfazione di riuscire a stare con un uomo molto difficile e insoddisfatto che, da quando ha trovato questo hobby, sembra aver trovato pace (non è stato più depresso ed è diventato molto meno sfuggente), la sensazione di essere necessaria e in sintonia con lui soprattutto ora che i figli sono cresciuti. E Lino si accorge di quello che viene fatto per lui? Assolutamente no. Tutto quello che quotidianamente ruota attorno alla barca (e quindi attorno a lui) viene considerato normale amministrazione. Se interrogato, potrebbe forse dire che Bice potrebbe fare di più, che fa il minimo indispensabile.

Le difficoltà/impossibilità a costruire una vita insieme

L'inizio è dolce, assurdo, felice. L'intreccio, pieno di buona volontà, forte e carico di tensioni. La fine una lacerazione.

NURIA BARRIOS, *Letter from home*[18]

Non crucciarti, Italia, la vita è questa.
Attimi superbi di vicinanza e poi gelide folate di vento.

MARGARET MAZZANTINI, *Non ti muovere*

Per un narciso, «Ti amo» è sempre inteso come «Ti amo in questo momento». Il «Ti amo» diventa inoltre una trappola pericolosissima, perché l'altro diventa subito un'abitudine poco interessante, data per scontata e costrittiva. L'insensibilità cresce con la confidenza. Potremmo tranquillamente

dire che i narcisi delusivi, ad esempio, mostrano un'estrema difficoltà a costruire giorno per giorno una vita insieme e che funzionano meglio nelle storie segrete, che di solito non condividono neppure con gli amici (magari con *uno* sì). «Non mi sento sicura, mi sento sotto esame, quello che dico viene passato al vaglio, la conversazione non è fluida, sospira come se dicessi cavolate o non gli interessasse quello che dico. Mi ricordo un tempo in cui parlavamo per ore, ciascuno incuriosito da quello che aveva da dire l'altro, senza giudicare, entusiasta, divertito, pieno di energia e di voglia di stare con l'altro». Nella faticosa routine con i narcisi, a volte, però, si squarciano dei veli: sono momenti di intensità particolarmente forti, e si diventa di nuovo un oggetto privilegiato per l'altro, a patto che si sia concentrati su di lui e si presti un'attenzione indivisa al compagno. Ci sono molti modi per stare in coppia. Quello che si sceglie alla fine dipenderà da più variabili (l'incontro tra i due, la storia trigenerazionale dei due partner, cioè le esperienze vissute nella famiglia di origine, le relazioni di intimità che si sono vissute, ecc.). La soddisfazione di coppia dipende anche dal grado di sicurezza/accettazione di sé che ciascuno ha raggiunto nel proprio percorso personale.

Ivo mi racconta una cena con la sua nuova compagna e una coppia di amici di lui: la sua donna è chiacchierona e tiene banco, coinvolgendo gli amici e lui nelle sue chiacchiere. Lui, a un tratto, improvvisamente, si sente sperduto: è abituato ad essere al centro dell'attenzione, a dominare la conversazione, a imporre e svolgere gli argomenti. La donna è disponibile a coinvolgerlo, si rivolge spesso a lui, *unus inter pares*. Lui si rifugia in un mutismo ostile e sofferente. Si sente sprofondare in un buco nero, depresso, quasi disperato, dichiara di perdere il senso di sé. Gli sembra di perdere i confini e, con stupore, prova odio verso di lei e assieme a lei detesta tutte le donne del creato. Si sente un bambino abbandonato e incompreso, ha paura di perdersi e prova molto disagio. Passerà la serata in silenzio e una volta a casa litigherà con la compagna, rovinandosi tutto il weekend. La donna, da parte sua, non riuscirà a comprendere quello che è avvenuto, lei è abituata a vivere in una famiglia dove sono in tanti, ciascuno ruba la parola di bocca agli altri, lotta per attirare l'attenzione e non ha bisogno di essere protetto. Lei avrà difficoltà a interpretare ciò che è avvenuto e anche Ivo non si spiegherà fino alla seduta il timore di perdersi, il desiderio di venire protetto e osannato com'era stato abituato da tutte le donne della sua vita, madre compresa.

La fantasia dei narcisi è quella di trovare la donna giusta da amare «bene» e con cui costruire un «Amore Vero»: desiderano recuperare l'equilibrio affettivo ed emotivo e riuscire a mantenere il rapporto. Fare «andare bene» una storia diventa ogni volta – per una ragione diversa – una missione impossibile, un'occasione mancata.

Una porta sempre aperta:
la possibilità di ritornare

Solo perché a volte mi comporto come un coglione non significa che non ti amo.
ETHAN HAWKE, *Mercoledì delle ceneri*

Se l'altra persona non esiste come elemento reale, se non ha una vita propria, è chiaro che un ri-incontro costituisce solo la possibilità di riaccedere alle emozioni già provate. La frequentazione è un'occasione per provare alcune sensazioni speciali e ogni volta che ci si incontra di nuovo, queste diverranno immediatamente presenti. Inquietanti, quindi, i ri-incontri con un ex-fidanzato narciso. Lui ci mette un attimo per ritrovare la complicità di sempre, desidera che la donna gli mostri il potere che ha avuto (che ha ancora) su di lei e si ponga in maniera accogliente. Le cose da raccontarsi sono infinite, il sesso potrebbe essere appassionato, l'incontro magico e la sintonia immediata, purché non vi siano desideri inconfessati di ri-innescare una quotidianità comune. «È tornato, mi ha chiamato di nuovo, dopo tanti mesi: mi ha invitato a cena, avevamo molte cose da raccontarci, è stata una serata magica. Mi ha detto che ultimamente mi sognava ogni notte e che mi desiderava, che vorrebbe una storia nuova con me»: questo mi racconta Olimpia parlandomi di una delle frequenti riprese del rapporto con Furio.

Altrettanto vero è il fastidio che il narciso prova a rincontrare una sua amata ex se è di nuovo in coppia. Se tutto torna a galla con estrema naturalezza, è difficile far convivere le emozioni che

riguardano la partner attuale e quelle che si riferiscono alla ex. Per questo gli viene spontaneo evitare questi incontri «scomodi» e vivere solo nel qui e ora del nuovo amore.

Completamente diverso è ciò che accade nel tira e molla di un rapporto che prosegue nel tempo, e che si desidera far proseguire con i suoi alti e bassi. In questo caso, il narciso si allontana con leggerezza – quasi fosse un suo diritto dettare i tempi e i ritmi del rapporto. Incurante del dolore che procura, nei casi in cui lo procura, ritiene di avere diritto a questo spazio per sé (per riflettere o per tradire poco importa), ma desidera che la porta rimanga socchiusa. Sarà lui ad aprirla quando acconsentirà a raggiungere la donna che continua a mostrargli insistentemente di desiderarlo.

* Di nuovo Olimpia in seduta: «Lui torna a patto che io gli abbia lasciato uno spiraglio aperto, che gli abbia inviato un messaggio, che mi sia fatta in qualche modo viva. Quando lo chiamo io, subito mi tratta male, poi mi richiama lui, è cordiale, mi propone con urgenza di vederci. Per un po' mi desidera, è gentile, mostra entusiasmo, sembra essersi reso conto di quanto mi vuol bene, sembra intenzionato a rimanere con me per sempre e a fare tante cose insieme. Si pente della sua fuga, fa molte promesse a cui sembra credere sinceramente. Poi tutto rientra nella routine, anzi, lui deve proprio andarsene, sembra necessario, per lui, separarsi. Forse potremmo fare un grafico che si ripete nel tempo, sempre uguale. La vicinanza-lontananza è un rapporto delicato: nei fine settimana varia, nello stesso giorno, più volte, altrimenti il ritmo è settimanale o mensile. Lui non sembra riuscire assolutamente a rimanere, e basta».

Il lungo addio:
il narciso e il distacco

La separazione

È indicativo: la nostra prima esperienza è una perdita.

LOU ANDREAS-SALOMÉ, *Il mito di una donna*[1]

Pur essendo un evento naturale e ripetuto nella vita di ognuno di noi, il distacco non è mai indolore. È ineluttabile separarsi più di una volta nella vita: dal ventre della madre, dalla famiglia per andare a scuola, di nuovo dalla famiglia per poter formare la propria, infine dalla vita stessa. Tante separazioni, in base al ciclo vitale, che a volte avvengono per delle gravi fratture emotive. Gli psicologi sostengono che è attraverso le separazioni che si cresce, essendo la prima il processo di differenziazione dalla propria madre, quando si nasce.

Narciso è imprendibile per definizione: scappa naturalmente e scappando difende la propria fragilità interna. Lo fa non con rammarico, ma come se fosse l'unico modo possibile di comportarsi. Nel mito, Artemide lo punisce per le sue costanti fughe facendolo innamorare senza che possa soddisfare la sua passione: l'amore gli viene allo stesso tempo concesso e negato, e Ovidio descrive come Narciso si strugga per il dolore e insieme goda del suo tormento. I narcisi vivono la vita all'insegna della separazione[2], come se fosse un loro fantasma costante, temuto e desiderato contemporaneamente. Questa tendenza può far pensare che siano anaffettivi, ma non è vero: sono persone con una forte affettività, spesso difesi per delle buone ragioni (ferite infantili molto profonde e difficili da rintracciare). Sono talmente terrorizzati che ogni occasione è buona per separarsi, quasi si trattasse di un meccanismo di difesa contro la loro stessa debolezza e contro la paura di un abbandono: a volte sembrano dei bambini di pochi mesi che potrebbero morire se venissero abbandonati dalla *figura di accudimento*. Hanno un tale timore della separazione che addirittura la provocano, in modo da controllarla, arrivando a considerare l'altro un nemico, oppure tradendolo. «Ho una paura cosmica di venire abbandonato o che non mi voglia più bene», dirà un mio paziente parlando del suo compagno gay.

Un'altra ragione per andarsene è la sensazione, che questi uomini avvertono, di *non venire mai amati abbastanza* (si creano comunque *sempre* una buona ragione). Il malessere che deriva dalla relazione, anziché essere decodificato come segnale di un problema all'interno del legame stesso, viene interpretato come prova della necessità di fuggire, in base a una paura e a un sospetto immediati[3]. Capita, dunque, che i narcisi leggano un distacco temporaneo (per lavoro, o per altri motivi) come perdita dell'altro e interpretino la propria sofferenza, in questo caso, come derivata dal peso della relazione e non dal dispiacere della lontananza. Oppure, ancora, pensano che questo dispiacere sia causato dall'idea irrazionale di aver perduto il proprio compagno («Mi spiego il mondo al fine di allontanarmi, quindi tutto quello che succede mi serve per difendermi e allontanarmi»). Non sono capaci, a volte, di leggere la sofferenza come un segnale di grande coinvolgimento che lega i partner, come impegno nello stare insieme, come nostalgia e desiderio. «La spinta propulsiva di questo rapporto è esaurita», è la scusa che usano di solito per passare ad altro.

In un divertente racconto, Ben Jelloun[4] parla di un intellettuale che lascia la moglie perché non riesce più a discutere né di musica né di cinema. Cercherà poi una «relazione intelligente», che implica «evitare la promiscuità, la dipendenza, i doveri». Quando si innamorerà, ricambiato, di una giovane donna, si spaventerà dell'intensità del rapporto, sentendo la relazione come fagocitante e

invasiva, e farà di tutto per riuscire a troncarla (compreso andare da un *fqih*, un maestro della scuola coranica dagli straordinari poteri). Si dichiarerà «posseduto da una donna», immaginandola un'orchessa sporca e vorace, una nemica che mette a repentaglio la sua impenetrabilità. La paura sia di arrivare a una definizione di sé, sia delle relazioni troppo routinarie («Una donna è simbolo di chiusura, una prigione[5]»), porta a volte gli uomini narcisi a privilegiare la solitudine come tattica di salvezza[6]. Raramente, però, si rifiutano completamente di entrare nei rapporti e si isolano in un arroccamento difensivo e solipsistico. Più facilmente, inseguono qualcuno da corteggiare e vivono emozioni virtuali, che intrattengono fino al successivo innamoramento. Riescono a stare da soli perché immaginano un futuro pieno di possibilità e a volte hanno amicizie sessualizzate e non impegnative. Costruiscono così situazioni in cui si sentono sufficientemente rassicurati senza essere costretti da una relazione quotidiana: «Sedurre[7] è un gioco divertentissimo, corteggiare già significa prendere un impegno».

• Abbiamo già incontrato Paolo, che è stato praticamente quasi sempre solo. Ha un'agenda piena di numeri di telefono di donne belle e piacenti e le chiama con un'assiduità pigra, quando ha sufficiente energia. Ogni volta che va a una festa con una delle sue belle accompagnatrici, si entusiasma per chi ci trova: c'è sempre una ragazza che lo interessa molto e che lo porta a trascurare la donna con cui è arrivato, che si arrabbierà e deciderà esplicitamente o meno di difendersi da lui. Ogni volta, Paolo riesce a deludere la ragazza che sta corteggiando, e a non farla sentire amata o desiderata: si tratta di un suo atteggiamento tipico, di una sua specialità in cui è particolarmente abile. Un modo, insomma, per non definirsi e lasciare tutte le porte aperte.

Alcuni narcisi hanno bisogno di isolarsi, quasi a ritrovare un proprio centro. La torre d'avorio dei libri, della musica, la distanza, la condivisione difficile rappresentano uno spazio per sé, vissuto come l'unico reale ossigeno, la fuga dalla fatica delle relazioni («Lui trova l'oblio solo nella lettura»). È come se condividere le esperienze quotidiane *indebolisse* questi uomini, ed è per questo che evitano l'intimità, mentre la distanza relazionale diventa una strategia per affrontare il peso del mondo. Appaiono distaccati, centrati sulla propria autonomia, soddisfatti della loro quiete. In coppia, alternano momenti in cui hanno bisogno di isolarsi a momenti di grande energia relazionale. Quando nella loro vita c'è una donna che li ama pazientemente (l'ideale sarebbe a distanza), i narcisi si permettono dei periodi in cui difendono il diritto ad essere altrove (anche questa è, d'altro canto, una forma di separazione). Questo loro bisogno, così profondo, di lasciare il mondo fuori e ricaricarsi va comunque rispettato se si vuole cercare di entrare davvero nella loro vita (come vedremo nel capitolo *Strategie di sopravvivenza*, a p. 203). Infatti, nel momento in cui sentono il rapporto come vincolante, sembrano annullarlo e metterlo in crisi dalle fondamenta. Per questo motivo, a volte vogliono vicinanza assoluta, a tratti invece desiderano che l'altro non sia nella loro vita, che sia altrove, che *non sia connesso*: «Ogni affetto è un vincolo, non mi fa sentire psicologicamente libero, è come se la vita si fermasse. Ho bisogno dell'idea di un domani che non so. Se penso di invecchiare con la mia compagna, penso all'immobilità e questa mi dà l'idea della morte, dello stop evolutivo, della fine. Che orrore».

Come succede con gli altri uomini, anche con i narcisi ci sono momenti nella relazione in cui apprezzano poco la partner: la amano poco, non la curano affatto e la vorrebbero completamente indifferente, per poi tornare a desiderarla quando la sentono allontanarsi, o nella prospettiva che se ne vada definitivamente. Ma quando scelgono di distanziarsi, allora, in quel momento, possono tornare a desiderare («Se il rapporto non è perfetto come penso che dovrebbe essere mi rifugio nel passato, nei miei interessi e lo rendo negativo, vedo lei come brutta e cattiva e voglio andarmene»).

Se i narcisi non si sono messi in discussione nel rapporto e non hanno aperto il loro cuore, oppure se pensano di aver sfruttato appieno una relazione, possono troncare il legame con apparente

facilità, senza rimpianti e in maniera totale, come se chiudessero una porta o spegnessero una luce («La avevo completamente rimossa, la tenevo in un limbo di inesistenza fisica»). Non sembrano soffrire di nostalgia, non conoscono la mancanza. Si costruiscono un'immagine di sé come persona assolutamente non bisognosa dell'altro, allontanano il partner dalla memoria e… non esiste più. C'è spesso un'altra/o al suo posto, come se niente fosse. È interessante notare, infatti, come entrambi i partner nelle coppie narcise si sentano usualmente abbandonati, e attribuiscono la completa responsabilità della separazione all'altro.

* Olimpia all'ennesima fuga di Furio: «La mia storia con Furio è iniziata all'insegna della separazione. Già nei primi mesi mi faceva il diario della sua febbre (in questo momento ti voglio bene, ora no, ora poco poco, «certi jorna sì e certi jorna no», come direbbe Camilleri). La prima discussione, molto precoce, deriva dal mio sentirmi spaventata e tradita per la velleità dei progetti insieme. Da subito mi sembrava che a volte si nascondesse da me e cercasse di negarmi come presenza nella sua vita. Più di una volta sono stata completamente messa da parte, archiviata, dimenticata nel giro di ventiquattr'ore. In quei casi, se telefonavo non mi rispondeva, se mandavo una e-mail non entrava in contatto con me. Il ricordo di me diventa fastidioso: un leggero senso di colpa per avermi deluso. Ho ricevuto la completa responsabilità di ogni fine ("È totalmente colpa tua", mi ha detto proiettando la colpa fuori di sé, non accettando neppure di condividerne un 50%!). Ogni volta ci separiamo – secondo lui – per un errore terribile commesso da me che però non riesce a esplicitare (ad alcuni amici dirà una terribile litigata, ad altri la mia difficoltà nei rapporti, ad altri ancora il fatto che io mi sono allontanata per prima, oppure per la mia incapacità di stare nelle relazioni). Spesso ci siamo separati per la sua speranza – presto delusa – che un'altra donna gli potesse dare più di me, anche se questo particolare lui lo negherebbe sempre e comunque. Da solo si mostra proteso altrove, pieno di nuovo entusiasmo, pronto a riproporsi, nuovamente disponibile ad amare come fosse la prima volta, come fosse per sempre. Si presenta al meglio, fino a quando potrà specchiarsi nell'altro ricevendo in cambio solo immagini positive. Si sente un martire della fine della relazione, non ha consapevolezza di averla attuata. Ogni volta mi ha annullato completamente. È come se dicesse: "Nella mia vita non ci sei più, nella mia mente neppure". Forse gli resto solo nel cuore, ma questo lui non lo riconosce».

La paura della dipendenza dalle donne

Forse sei fatto solo per le storie corte, le storie che cominciano…
Preferisci le storie che si riescono a gestire:
forse non sopporti l'abbandono.
ERIC EMMANUEL SCHMITT, *Piccoli crimini coniugali*
Quando ero sposato, sgattaiolavo fuori di casa per scopare tutte le donne che potevo.
PHILIP ROTH, *L'animale morente*
Perché da quando siamo entrati in quella casa
sei diventato un uomo triste e rabbioso,
tu ce l'hai con me perché pensi che per colpa mia
hai dovuto cambiare vita.
UMBERTO CONTARELLO, *Una questione di cuore*

I narcisi hanno timore dell'amore. Non si tratta, quindi, solo di uno stato piacevole e augurabile, anzi, rischiano addirittura di provare fastidio per un amore troppo grande: «Ti odio perché ti amo, mi sento invaso». Il piacere di dipendere da qualcuno impallidisce davanti alla paura che questa dipendenza implica: vulnerabilità e intimità diventano pericoli da cui difendersi. Per questo motivo gli uomini narcisi mettono alla prova il partner e lo criticano in maniera violenta, con comportamenti che emergono all'improvviso e producono momenti di tensione molto forti, inaspettati e apparentemente incomprensibili («Ha ragione, la metto alla prova, le do sempre meno e le chiedo sempre più amore»). Mal tollerano l'autonomia della partner, che vivono come una fuga, un tradimento o un'imperdonabile mancanza («Sono schiavo del suo bisogno assoluto di me», «Mi capita di dirle di no ma di desiderare che lei mi seduca, mi dimostri che mi vuole»).

È utile verificare la reciproca capacità di sopravvivenza? Poter *verificare* significherebbe già avere in testa l'idea di una relazione stabile, avere cioè costituito l'altro come *altro da sé*, come base sicura: immaginare il legame, insomma, come una relazione che non si spezza. Ma dal momento che i narcisi non sono mai certi dell'attaccamento, si difendono e sfidano. I più delusivi si allontanano istintivamente ad ogni segnale che interpretano come negativo, interrompendo

forzosamente la storia prima che abbia raggiunto la sua fine naturale, incapaci di sopportare l'incertezza della relazione («Ti ho tradita, scusami, eri troppo importante per me e ho dovuto farlo per diminuire la tua centralità in me. Ti ho tradita perché ti amavo troppo, avevo paura della mia dipendenza da te»: è quanto ho ascoltato, facendo zapping, in un orrendo serial televisivo su Canale 5).

Olimpia a Furio:

Sai cosa mi stupisce più di tutto? Che ci siamo separati dopo alcuni giorni intensi insieme. Abbiamo avuto una serata piacevole con gli amici e poi ci siamo trovati immediatamente l'uno nelle braccia dell'altro. Era tanto tempo che tu non facevi l'amore con me, che mi lasciavi fare, che eri passivo, con poco desiderio. Quella sera no, è stato fantastico, eravamo in armonia. Eppure la mattina dopo mi hai mollato con uno stupido pretesto. Mi hai lasciato non perché hai smesso di amarmi e hai fatto realmente i conti con me e col nostro rapporto. Questo rende difficilissimo rassegnarsi, farsene una ragione, capire, dimenticare, voltare pagina. Ti sei allontanato, mi hai allontanato. Non era successo niente nel nostro rapporto, niente di grave.

Ogni volta che questi uomini si separano, ma poi ritornano, cominciano di nuovo a desiderare: l'ideale, per loro, sarebbe quello di stare con una persona solo quando lo desiderano, avere più storie contemporaneamente, purché queste relazioni diano la sicurezza di non rimanere soli. Furio fa l'amore quando torna insieme a Olimpia, la corteggia, fa alcune cose per conquistarla, mentre se la donna è presente si deprime e non le va incontro: le mostra il suo lato peggiore, quasi a metterla alla prova, e verificare che lei lo voglia a qualunque costo, qualunque cosa accada.

Per i narcisi la fine è ineludibile, spesso semplicemente per paura che sia l'altro a stufarsi di loro. Se vanno via, chiudono la porta senza soffrire, come abbiamo già detto. Ma quando vengono abbandonati, vivono la cosa come una vera ferita narcisistica e si deprimono terribilmente, soprattutto se non hanno subito una sostituta con cui ricreare il rapporto di intimità che avevano prima. A volte non riescono a dimenticare il torto subìto e portano un rancore eterno, fatto di vendette e di denigrazioni. La fine di una relazione, se viene *subita*, per questi uomini costituisce una possibile tragedia, una catastrofe, che va esorcizzata screditando la donna che li ha lasciati: questa distruzione può avvenire attraverso piccoli gesti che presi singolarmente possono apparire innocui. I narcisi, infatti, non sanno stare in lutto, per cui raramente elaborano la perdita: più facilmente la negano attraverso un'azione (fare anziché pensare, corteggiare qualcun altro piuttosto che rimanere soli e sentire il dolore). A volte, la donna che non c'è diventa un'ossessione, un dolore che non condivideranno con gli altri. «Mi manco io con lei, mi manca il far parte della sua vita», dice un paziente, disperato per l'abbandono dell'amante, come se avesse perduto la parte positiva di sé indissolubilmente legata al vissuto con quella donna, alla loro storia comune (abbandono che non gli impedisce comunque di corteggiare altre donne interessanti).

Il difendersi sempre e comunque

Era per questo che l'avevo lasciata,
per ritrovare me stesso.
ETHAN HAWKE, *Mercoledì delle ceneri*
V'era in quella tenera bellezza una superbia così ingrata
che nessun giovane, nessuna fanciulla mai lo toccò.
OVIDIO, *Metamorfosi*, III

Nel caso delle personalità narcisistiche, potremmo parlare di un *meccanismo ipersviluppato di difesa di sé*: dopo un periodo di totale disponibilità, cercano e trovano le ragioni per vivere l'altro (e a volte il mondo in generale) come *pericoloso*. Tre sono i fattori per cui questo avviene:

1. Raramente riconoscono le proprie emozioni in modo facile e diretto. Paolo mi spiegava che, per lui, «le emozioni non nascono da dentro» e che parlarne in seduta è un modo per appropriarsene. Come aveva organizzato il suo mondo fino a quel momento? «Sostituendo le emozioni con le

informazioni», facendosi cioè guidare da notizie che provengono dagli altri, e confrontandole con il suo solito modo di interpretare il mondo.

2. La sensazione di debolezza che possono provare in coppia contrasta con la necessità di mantenere un Io grandioso. Se devono scegliere tra un costrutto e l'altro, sacrificano quello della debolezza, più invalidante, e mantengono l'ideale di sé. La debolezza non viene contattata (non viene, cioè, percepita e quindi risolta), e si ripresenterà, dunque, in maniera inconsapevole in altre situazioni, di nuovo senza che i narcisi ne siano emotivamente consapevoli (Olimpia: «Ci vediamo per andare al ristorante, l'ho invitato io. All'inizio tutto bene, poi inizia a provocarmi dicendomi tutte le cose che non funzionano in me e non gli piacciono. Io mi offendo perché mi sembra ingiusto che rovini una serata che stavamo provando a far andare bene. So che dovrei essere indifferente alle sue parole, ma non ci riesco, do loro importanza, mi arrabbio»).

3. Di fronte a stati emotivi sgradevoli, anche lievi, si fanno prendere da una grande angoscia, bevono, e si stordiscono con droghe, come se non li sapessero gestire e se ne dovessero difendere strenuamente.

* Olimpia in seduta: «Non riesco a tollerare il suo difendersi sempre e comunque. Mi spiego: se si sente molto amato è in grado di ricambiare e di dare affetto, se non si sente abbastanza amato fugge e si allontana ancora più lontano di quanto sia lontana io. Come se non fosse in grado di trainare in amore, di rimanere, di tollerare le distanze, come se fosse stato così tanto ferito che di fronte a un ritiro d'amore si allarma e si difende in maniera esasperata. O tutto o niente. Già solo il fatto che mi occupi del mio lavoro lo fa sentire meno amato, in credito verso di me. Non gli viene in mente che lui col suo lavoro è praticamente sposato!».

La mancanza di memoria

Il dilemma narcisistico risiede
nel paradosso dell'intimità.
SALOMON

È interessante il rapporto che i narcisi hanno con la memoria: «Ho la capacità di svuotare la memoria e di non ricordare. Mi scordo le cose dopo che sono successe». Un'ipotesi possibile è che l'oblio sia una tattica per non sentirsi legati, per non attaccarsi a oggetti e persone. Ricordare è un modo per dare importanza all'altro, per riconoscerlo. Racconta infatti Olimpia:

* «Non gli piace questo mio ricordare tutto, io soffro di ipermnesia, io «metto i puntini sulle i». Lui con me soffre di amnesia, non si ricorda. Si ricorda solo le sensazioni spiacevoli, mi racconta eventi accaduti tra noi da lui modificati in peggio. Ieri Furio mi ha chiesto cos'avessi, avevo fatto un brutto sogno. "Poi me lo racconti", mi ha detto in maniera distratta. Sapevo che se ne sarebbe dimenticato immediatamente e fra l'altro che si sarebbe annoiato moltissimo qualora glielo avessi raccontato davvero. Questo mi infastidisce perché mi propone una facciata di intimità cui non corrisponde una solida base».

Verità o bugia, poco importa: per il narciso è vero quello che si dice in quel dato istante. La mancanza di memoria, infatti, sembra rispondere a un bisogno di ignorare ciò che contrasta con l'interesse del momento, cioè con il bisogno di confermarsi un'ipotesi o uno stato d'animo. Così, la quotidianità viene ricordata in base allo stato in cui si trovano in quel momento: «Dice tutto e il contrario di tutto, non posso farci affidamento». Ho notato anche una dispercezione dei comportamenti, sempre a loro vantaggio: «Ti ho accarezzata, ti ho abbracciato tutta la notte», quando invece era rintanato nella parte più lontana del letto, voltando la schiena. «Faccio tante cose per te, sono a disposizione», quando poi detta tempi e impegni e pretende che l'altro si adegui, oppure asseconda la partner nei suoi desideri, ma con un umore tale che non le permette di godersi quello che sta facendo.

Le critiche costanti

«Denigro chi mi ama»
UN PAZIENTE

I narcisi utilizzano le critiche come un modo per non avvicinarsi troppo all'altro, come una strategia per metterlo alla prova. Le critiche emergono nei momenti in cui questi uomini hanno paura

del potere che la donna potrebbe avere su di loro e sono utili anche per ristabilire una gerarchia e sentirsi superiori all'altro. Avere una relazione significa sentire l'altro come parte di sé, quindi comporta anche la possibilità di poterlo aggredire se lo si sente troppo forte (sempre e comunque) e, in questo modo, avvicinarsi di nuovo a lui con circospezione, dopo essersi difesi attaccando («Ti tratto male per difendermi», «Me ne accorgo, bistratto la persona con cui sto insieme, dandola per scontata»).

Olimpia a Furio:

Ieri sera, di nuovo, te ne sei andato rabbioso e accusatorio, come spesso fai: stai bene con me, chiacchieriamo, scherziamo, ci divertiamo, poi bevi e mano a mano che la serata procede o ti rinchiudi nel silenzio o diventi sempre più respingente, critico, oppositivo. Alcune volte se non mi sento perfettamente in forze, se sono stanca, se la giornata è stata faticosa, cado nella trappola di reagire alla tua distanza, chiedendoti conferme. Dio ce ne scampi! Diventi ancora più critico, più oppositivo, più squalificante. Io sono… e giù critiche, difetti sciorinati con una faccia schifata. Hai schifo di te che stai con uno schifo come me oppure hai schifo di me che rimango con uno schifo quale ti senti di essere? Vuoi scappare lontano, te ne vai fisicamente ma non prima di aver cercato di distruggermi. Mi lasci stordita e avvilita per una tempesta che è nata in un bicchier d'acqua. Non capisco perché mi rifiuti così radicalmente per poi svegliarti l'indomani come se niente fosse e augurarmi buona giornata, convinto di volermi bene.

* Descrizione di Olimpia: «Anche quest'estate, a un certo punto, ha cominciato a criticarmi, quasi volesse trovare delle ragioni per allontanarsi da me, e io ho vissuto come profondamente ingiusto che desse il meglio di sé (le risate, l'intelligenza, l'ironia, la curiosità, l'attenzione) ad altre persone, agli amici che stava frequentando mentre io ero con mia madre, per riservarmi le lamentele, i dubbi e le paure (sono stata anche gelosa, e le donne sono un po' streghe…). L'ho chiamato al lavoro, per metterci d'accordo sul mio rientro in città. Forse ero sospettosa, ho indagato sulla sua giornata e mi ha assalita subito: io rovino sempre tutto, io butto veleno sul rapporto, io sono ossessiva, io gli chiedo troppo, io ho sempre bisogno di conferme.(N.B.: inizierà poi una storia con colei che io sospettavo, lasciandomi e poi chiedendomi mesi dopo di tornare da lui)… Stupidamente cerco di spiegargli che anche lui fa la sua parte, che guarda le altre donne – e questo mi rende insicura, mi fa sentire messa da parte – che spesso è silenzioso e distante. Non sembra capire, insiste che lui non ha nessuna colpa, che è tutta colpa mia, che sono io troppo sulla difensiva, che sono io troppo ossessiva, che non sono rilassata nel rapporto. Gli confermo che ha una parte di ragione, che cercherò di partire dal presupposto che lui comunque mi vuol bene. Che cercherò di leggere anche le sue distanze come problemi suoi e non di coppia. Mi risponde come se non avesse sentito tutto quello che gli ho detto, come se non avessi parlato affatto. Ci salutiamo arrabbiati… Anch'io spesso critico il mio partner anziché accoglierlo. Sembra però che mi metta nelle condizioni di criticarlo: non ha nessuna intenzione di cambiare, non fa nessuno sforzo per venirmi incontro, continua nel suo modo usuale di comportarsi, anzi sembra provocarmi perché lo accetti esattamente com'è, o forse per farmi andare via».

Sembra quindi che le critiche costituiscano per i narcisi una strategia per prendere le distanze dalla relazione: mettono in atto allora crisi di gelosia, e sollevano accuse senza fondamento, oppure puntualizzano in negativo su quanto avviene nel qui e ora. Il disprezzo e la negatività sembrano essere le modalità per allontanare dal cuore l'altro, per potersene andare, o restare altrove.

* Furio, in seduta, rivolto alla compagna (da cui sembra volersi separare, per essere poi convinto da lei a tornare), dice: «Insieme a te esprimo la parte peggiore. Non ce la faccio più. Tra noi non funziona, non ho più trasporto per te, in vacanza non ero contento. Hai ragione tu, ti critico sempre, ti do sempre addosso perché sento fastidio, questa storia non la sto più scegliendo».

I litigi «difficili»

Le abitudini di cui avevo imparato a servirmi per sopravvivere sembravano tutte collegate alla fuga e alla solitudine.
ETHAN HAWKE, *Mercoledì delle ceneri*

Per gli uomini narcisi, un buon modo per allontanarsi da una relazione è l'accumulo di rabbia: permette di non sentire l'affetto e di annullare completamente l'altro, di spegnere il legame. Alcuni provocano ed esplodono per vedere se la compagna si accorge delle loro necessità ed è solerte nell'occuparsi di loro: potremmo parlare di veri e propri *cicli interpersonali rabbiosi*[8]. Da un lato, i narcisi sono capaci di scoppi d'ira molto intensi e di emozioni improvvise, a volte inspiegate. Ma, dall'altro, l'idealizzazione di sé, del rapporto e della vita di coppia, unite alla difficoltà a pensarsi in due, spingono il narciso a ritirarsi offeso di fronte alla possibilità di venire rifiutato dall'altro. Operando una scissione netta tra un partner idealizzato e uno persecutorio è facile che un grande amore passionale si tramuti così in un odio altrettanto appassionato. Questi uomini non tollerano minimamente l'aggressività del partner e si mostrano incapaci di litigare in amore: l'aggressività li fa

letteralmente scappare («Ogni volta mette in discussione il rapporto in toto, ogni discussione diventa una separazione», «Perché quando succede qualcosa fra noi due, sei sempre il più offeso e il più ferito?»).

Aggressivi nella vita, i narcisi hanno un'idea dell'amore come quello della pubblicità della pasta Barilla: tutto in ordine, sollucchери e fiocchettini, gentilezze e coccole. Per questo motivo il litigio viene letto immediatamente come un sintomo che il rapporto non funziona e che va, di conseguenza, messo in discussione. Accettano di arrabbiarsi molto, ma odiano litigare, forse perché il litigio implica una danza a due, in cui si devono «sporcare le mani» e mettere in gioco. Forse anche perché in questo caso rischiano di passare dalla parte del torto, di essere criticati, oppure perché raramente sono interessati a confrontarsi con la forza dell'altro e a mettere in campo la propria in ambito privato. Corrono lo stesso rischio quando cercano la lite, come spiega bene Olimpia:

* «Ogni discussione per lui era una ragione di allontanamento, per me un motivo di maggiore comprensione, di approfondimento dei meccanismi di funzionamento del nostro rapporto. Sbagliando, per creare intimità e per ritrovare un filo speciale tra noi due, entro in polemica nella speranza che mi rassicuri, salvandomi dalla negatività… Purtroppo succede che ogni volta si arrabbi più del necessario, che si infastidisca, che chiuda ancora di più la comunicazione, confermando la mia sensazione di non essere in relazione con lui. E scatta per tutti e due il sentire l'altro come nemico, il sentirsi feriti e incompresi. Se solo si accorgesse di queste mie insicurezze, forse riuscirebbe semplicemente a mettermi un braccio attorno a una spalla o a darmi un bacio e mi sentirei placata! Non si rende conto che basterebbe che fosse affettuoso per dare un valido aiuto al rapporto tra noi. Con lui il discorso sulla relazione è tortuoso, senza spiegazioni, ci conduce a un'alienazione reciproca: non alza mai il tono, non fa richieste chiare, mostra solo una fredda ostilità, che nega se gliela faccio notare (strategia tipica, nascondere per mostrare senza dire). Io scrivo e-mail per chiarirmi e cercare una spiegazione da parte sua, per capire. Quando mi risponde è usualmente marginale, ironico, molto razionale. La risposta è completamente priva di affetto: i fatti non sussistono, tutto è contestabile. Qualunque cosa si dica, trova sempre il modo per avere ragione. Mi offre spesso interpretazioni più o meno negative che raggiungono lo scopo di farmi arrabbiare, sentirmi non compresa e messa in una posizione di inferiorità (lui sa meglio di me cosa mi sta succedendo). A volte, però, con un intuito straordinario, coglie davvero in maniera puntuale quello che mi accade, agisce come lente di ingrandimento molto precisa e sensibile, mi permette di sintonizzarmi su aspetti che non avevo colto di me».

Se i litigi sono difficili, è invece facile provocare la rabbia dei narcisi[9]: per alcuni è l'ennesima ragione per andarsene, chiudendo la relazione almeno temporaneamente. Per altri è un modo per passare dalla sensazione di essere in balìa dell'altro al tentativo di ristabilire la loro forza e ripristinare la loro supremazia nella relazione.

La rabbia viene scatenata – sostiene Kohut, il massimo esperto di narcisismo – da una ferita narcisistica *attuale* o *anticipata* (*attacco preventivo*) e si manifesta in una reazione di accusa o in una fuga al fine di vendicarsi, raddrizzare un torto, annullare un danno subìto o immaginato. L'obiettivo è quello di infliggere all'altro la stessa ferita che si teme di subire, o si crede di aver subìto, e non ci si ferma fino a che non si è cancellata l'offesa. L'elemento scatenante è costituito da una minaccia reale o paventata al Sé grandioso: è come se i narcisi rivivessero un rifiuto subìto nel *passato* e temuto nuovamente *come reale* (in una realtà vissuta narcisisticamente opporsi, dissentire o solo mettere in ombra il Sé grandioso[10] sono tutti elementi che vengono considerati come una macchia). Un modo per farli impazzire di rabbia? Dir loro che ci hanno deluso.

Mollare tante volte: la precarietà,
le pause, le interruzioni

Eppure, ogni amore spezzato provoca una sensazione di perdita prematura,
come se l'amore fosse eternamente un bel giovane
a cui erano destinate felici promesse incompiute.

ALICIA GIMÉNEZ-BARTLETT, *La frase mai detta*[11]

George si sente puro solo nelle trasgressioni: il suo lato ubbidiente lo fa star male.

PHILIP ROTH, *L'animale morente*

I narcisi provano sia la gioia di stare assieme, sia quella di verificare la loro capacità di stare

soli, in un continuo tira e molla. C'è poi il piacere di tornare in un rapporto che immaginano, ogni volta, rinnovato e rinnovabile. Alcune donne hanno addirittura identificato i ritmi seguiti da questi uomini: «Per alcuni periodi è intenso e attento a me, poi ha bisogno di aria e si allontana», «Ogni tre mesi litighiamo, ci potrei rimettere l'orologio», «Non amarla a volte è la cosa più facile del mondo».

Se la vita del narciso è all'insegna della separazione, come abbiamo già detto, è chiaro che sono molte le strategie per metterla in atto («Io me ne posso andare, ma vorrei che l'altra restasse per sempre»). La responsabilità della fine di una relazione viene data, di solito, all'altro e verrà giustificata di fronte agli amici utilizzando pretesti a volte molto diversi: si può parlare di una terribile litigata, di difficoltà nei rapporti, di essere stato abbandonato, di tradimenti. Verità o bugia, poco importa: è vero quello che il narciso dice in quel dato istante. La menzogna sembra rispondere, infatti, a un bisogno di ignorare ciò che contrasta con l'interesse narcisistico del momento («È così tipico il suo stordirsi con una ragazza di venticinque anni più giovane, per di più la figlia di un suo amico, anziché pensare alla nostra separazione e a quanto stia soffrendo nostro figlio, a cui dice che si è separato per colpa mia. Il disegno è sempre uguale, era già successo con la compagna precedente, più di dieci anni fa»).

L'immagine che il narcisista vuole mantenere di sé è quella di una persona che ha un forte ideale di coppia e che lotta per la relazione, almeno apparentemente: di solito fino a quando non ha trovato una sostituta, che vede come un più utile specchio di rinforzo («Andare e tornare mi va bene, stare mi fa fatica, è troppo totalizzante, mi viene voglia di scappare»). Un paziente mi faceva notare che in realtà è la fedeltà ad essere un vizio, in quanto diventa un comodo *stare*, senza un confronto, senza la paura di venire abbandonato: «Forse non ci si sente desiderati, ma almeno si è al sicuro. Il rischio è quello di asfissiare».

Rallentare

Gli uomini narcisi vogliono il cuore della donna con cui stanno, vogliono sentire che li desidera e che è felice di stare con loro. Altrimenti pensano alle donne come soverchianti nemiche, oggetti scomodi che fanno paura. Le alternative, quindi, sono due: o fusione o fuga. C'è una terza modalità, che è quella di avere un rapporto poco definito, non circoscritto da regole, oppure di rallentare una relazione troppo routinaria. E questi uomini desiderano farlo con il permesso e l'approvazione del partner, in modo da non sentirsi colpevoli.

* Furio: «Anche a te sarà capitato di aver bisogno di rallentare. Il mio comportamento non è un comportamento incomprensibile. Ho una sensazione di vertigine e di vuoto e voglio stare solo. Io non ti sto lasciando, ma non voglio neppure scendere a patti con te. Non voglio essere messo con le spalle al muro, sono in un momento in cui voglio riappropriarmi della mia vita e tornare a vivere bene. È incredibile quanto discutiamo insieme, non ce la faccio più».

Olimpia a Furio:

Forse hai bisogno di una pausa per verificare se sono importante per te. Non riesco a capirlo, perché per me i problemi si affrontano stando dentro una relazione, non scappando. Questo mi offende, la soluzione che mi proponi è esagerata rispetto ai nostri problemi. Provo rabbia, paura, senso di incomprensione. Provo rabbia che tu possa pensare di cancellare–annullare le tante cose belle e brutte che abbiamo costruito. Provo rabbia per la facilità con cui proponi una pausa: questo mi fa pensare che la nostra storia non abbia nessuna importanza per te. Ho pensato che questo rallentamento potrebbe ripetersi nel tempo di fronte a discussioni che – seppure spiacevoli – personalmente ho vissuto come necessarie negoziazioni e aggiustamenti reciproci, che per me non minavano in nessun modo la possibile sintonia. Ho pensato che di colpo mi potrei trovare senza di te, all'improvviso, buttata a mare/messa da parte per seguire uno stato d'animo magari urgente e piacevole. Come fidarsi? Come affidarsi a un compagno che vive con la lente della delusione sempre innescata? Forse è meglio così, forse la convinzione radicata che i rapporti non durino, che siano pericolosi, che siano anche noiosi è più prepotente della continuità di un dialogo stimolante com'è il nostro, seppure difficile. Cambiare, illuderci che possiamo continuare a cambiare, ci manterrà giovani (forse). Forse è meglio così, però sono molto triste.

L'abbandono improvviso

A volte gli uomini narcisi sembrano vedere tutt'a un tratto l'Ombra dell'altro, i suoi aspetti

negativi, tutti i difetti, e solo quelli. La persona che prima era al loro fianco, abbastanza vicina e sufficientemente stimata, all'improvviso viene vista negativamente, quasi all'opposto dell'idealizzazione iniziale: il processo alchemico rovesciato, l'oro che diventa di nuovo fango. Questo moto repentino e grossolano ferisce le donne in maniera a volte indelebile.

Olimpia a Furio:

Cerco di dimenticare. Cerco di dimenticare la stima reciproca, il mio trovarti un uomo geniale, il sentirmi stimata da te. La sensazione di sicurezza che avevo in vacanza perché ti sentivo con me: io ti ho scelto, voglio te. Sapevo di doverti riportare a me ogni tanto, che tendi a fuggire sempre, ma mi sentivo importante, ti sentivo fondamentale, finalmente due adulti. Cerco di dimenticare la difficoltà di alcune telefonate che risultavano ruvide perché ciascuno di noi veniva da stati d'animo diversi, da situazioni diverse, perché non riuscivamo a trovare l'intesa. Non riesco a dimenticare il giorno in cui sono tornata da un viaggio di lavoro, contenta, felice di vederti, sicura di riprendere la nostra vita assieme, fatta certo di correzioni di rotta, di tentativi ed errori ma anche di cose fatte insieme. Avevo voglia, voglia, voglia di te e di una vita con te, e tu mi hai mollato. Da una parte ci sei tu, la voglia che ho di te, lo struggimento per la tua fuga. Questo mi fa fantasticare che un giorno ci potremo incontrare e ognuno dei due leggerà negli occhi dell'altro l'ineluttabilità, il desiderio e la profondità del nostro legame. Dall'altra c'è la rabbia, la delusione per venire cancellata con un colpo di spugna come se non fossi mai esistita. La cosa che mi fa svegliare da un mese a questa parte alle quattro è la rabbia. Una terribile rabbia!

Farsi lasciare

Quando i narcisi vogliono troncare il rapporto, possono, come abbiamo detto, andarsene per primi. Ma per loro sembra ancora meglio *farsi lasciare*: perché evita di deludere e di doversi definire. Discussioni, spiegazioni, approfondimenti sono inutili complicazioni a un rapporto che deve risultare piacevole nel qui e ora.

* «Penso che forse vorrebbe che fossi io a mollare, così non se ne assumerebbe la responsabilità e di nuovo potrebbe sentirsi la vittima di un destino da lui non scelto», «Nella mia forma perversa di vivere (cercando sempre di evitare le rogne e i turbamenti) ho allontanato le donne dando loro sempre meno, finché le portavo ad andare via», «Lei ha chiuso la porta e non l'ho più vista né sentita. Erano settimane che stavamo insieme senza darci nulla. Io non avevo voglia di fare quasi nulla con lei. Lei provava ad alleggerire l'atmosfera tra noi, io non collaboravo. Ci vedevamo all'ora convenuta – un anno di rapporto – la seguivo, senza entusiasmo. Finalmente è andata via. Che liberazione!». «E la tristezza?», chiede il terapeuta. «Non so a cosa si riferisca. È naturale che i rapporti finiscano e se avviene senza traumi è meglio!».

Le fughe

Per le personalità narcisistiche, la fusione è fatta di complicità totale, della possibilità di vibrare sulla stessa lunghezza d'onda. La fuga, invece, di offese e critiche, poi della pretesa di poter tornare:

* «Mi aggredisce sempre su tutto, mi critica, amplifica ogni piccolo difetto per farlo diventare una terribile colpa e così avere ai suoi stessi occhi una buona ragione per lasciarmi. Mi urla contro con una tale crudezza, come se non avessimo avuto nessun legame. Quando vuole tornare tutto il male è ridiventato bene, sono amabile e lui mi vuole».

Olimpia a Furio:

Perché mi hai chiesto sempre più vicinanza per poi lasciarmi? Perché mi hai chiesto di abbandonare le mie difese per poi ferirmi? Perché mi hai toccato l'anima se poi non vuoi stare con me?

Perché hai lasciato un rapporto sempre più profondo, sempre più rispettoso, in cui ci stavamo conoscendo sempre di più (nel bene e nel male)?

Perché fai di nuovo quello che hai già fatto altre volte e che poi ti rimproveri?

* Furio: «L'ho lasciata per metterla alla prova, l'ho lasciata perché ho avuto la percezione che stesse per andarsene, avevo la sensazione di perderla quindi sono andato via io per primo. Ho creato confusione, ho sentito il bisogno di tutelarmi. Quando stavo meglio sono tornato, non capisco perché non mi abbia più voluto».

Una serie di nuovi incontri: passare da una storia all'altra

Più o meno un anno e mezzo dopo, per paura e per necessità emotiva, la lasciai. Altri otto giorni e già ero arrivato a una soluzione alternativa.

ETHAN HAWKE, *Mercoledì delle ceneri*

E, in fondo, una notte non era poi uguale all'altra? E una donna uguale all'altra? Soprattutto quando era passata?

ARTHUR SCHNITZLER, *Il ritorno di Casanova*

Gli uomini narcisi sono attratti verso l'ignoto, verso la donna sconosciuta, «nuova», come se fosse lo specchio di tutti i desideri segreti e inesprimibili, la promessa di tutte le possibilità, anche di

quelle non ancora pensate o non pensabili. È come se la solita donna diventasse portatrice solo di vincoli, mentre la «nuova» di promettenti possibilità: quell'alone di mistero che può dischiudere ogni desiderio, la porta principale a qualsiasi godimento («Non riesco, non sono mai riuscito a rinunciare», «Mi considero sempre libero, vado comunque a vedere e poi decido basandomi su ciò che sento, non riesco a rinunciare a priori, altrimenti mi sento in trappola»).Sembra però che per poter idealizzare un nuovo oggetto d'amore e ricostruire una relazione affettiva i narcisi abbiano bisogno di proiettare tutto il negativo sulla partner precedente, che diventa in questo modo il capro espiatorio di emozioni forti. L'odio che provano per lei è racchiuso in spiegazioni pretestuose e costruite *post hoc*: il narciso amplifica (sia esplicitamente che nella sua mente) tradimenti, accusa la ex di non averlo fatto sentire sufficientemente amato, proietta sull'altro tutto il male, anche quello del rapporto attuale (tutto quello che lo fa sentire in trappola, che potrebbe diventare nefasto). In questo modo *libera* il nuovo rapporto, aprendolo alle potenzialità ancora inespresse: perché ci sia amore da una parte deve esserci odio dall'altra. Si tratta di un mezzo per evitare di detestare inconsciamente la partner attuale, in modo da poter attribuire al nuovo amore tutte le virtù (il mondo per i narcisisti, infatti, è diviso semplicemente in buoni e cattivi).

Molti narcisi non si sono costruiti nel tempo un'immagine interna positiva di una «coppia buona». Questa sensazione di positività relazionale permetterebbe, infatti, di superare le paure e di far emergere aspettative creative e propulsive nello svolgersi della relazione. Per questi uomini diventa facile confermarsi la frustrazione che deriva da una relazione stabile. Verificano pertanto le proprie aspettative, negano la possibilità di cambiamento e rendono prevedibile e accettabile la scelta della separazione, al fine di mantenere e salvaguardare un'immagine di sé ottimale. È come se venisse creato un circuito in cui alla partner e alla coppia venisse attribuito il senso del fallimento, la non rispondenza all'ideale e l'incapacità di evoluzione, con il vantaggio di porre all'esterno le valenze depressive e persecutorie. Danno più retta agli stati interni negativi (che sono per loro sensazioni frequenti) e accusano l'altro di procurarglieli. In questo modo, la negatività viene resa reale, viene agita attraverso l'urgenza dell'allontanamento. Danno troppo spazio ai propri stati d'animo negativi, anziché considerarli esagerati o mettere in atto strategie di diversificazione (facendo, per esempio, cose piacevoli che distraggono). In questo modo, si fa fallire quell'aspetto riparativo che è presente a livello potenziale nelle relazioni umane che potrebbe risultare anche curativo. La relazione viene condannata a un impoverimento e viene bloccata così nel suo processo evolutivo.

Come scrive Hillman: «La morte che il *Senex* reca non è solo biopsichica. È la morte che viene con la perfezione e con l'ordine»[12]. L'aspetto *Senex*[13], così come è stato formulato dagli junghiani, evidenzia la distanza, le catene, l'ordine rigido, gli impedimenti dell'individuo, che sente il peso dei propri limiti e che li proietta nella relazione di coppia. Un clinico junghiano direbbe forse che, nella routine, i narcisi evidenziano l'aspetto *Senex* scisso dal *Puer* e che, per risvegliare il proprio aspetto giocoso, utilizzano un nuovo innamoramento che turba l'ordine precostituito e introduce incertezza e disordine.

• Furio ha avuto molte donne. Di tutte si stufa a un certo punto (molto presto), perdendo un interesse sessuale che inizialmente sembra molto forte. Il suo ideale sarebbe che queste donne se ne andassero chiudendosi la porta alle spalle e non cercandolo più: poche scuse da trovare, poche scenate da sopportare, la possibilità di evitare il faticoso incidente di percorso di essere ritenuti delusivi (cui il narcisista non crede, tanto la colpa è della scelta sbagliata ab initio o della partner, per qualcosa che ha fatto).

La bigamia

La bigamia è la strategia di sopravvivenza di chi ha paura dei rapporti. Il numero di narcisi bigami è impressionante. Lo fanno per libertinaggio? Per trasgressione? No, soprattutto per

insicurezza, per bisogno di garanzie, ma anche per gioco e per divertimento, per sentirsi più volte scelti e nuovamente preferiti. La bigamia diventa spesso un meccanismo di difesa, una strategia per sopravvivere alla loro angoscia, per tollerare la paura della perdita. Se hanno più di una compagna, gli uomini narcisi si tranquillizzano e di solito sono più rilassati con tutte le donne con cui stanno: non devono costantemente stare in allarme, difendersi, mettere alla prova. Torturano e si torturano meno perché hanno *meno paura*. Così, per esempio, scrive Updike nel romanzo *Coppie*[14], parlando del personaggio narciso per eccellenza, ribelle, come sempre, alle cose giuste: «Gli mancava l'eccitazione di una doppia vita. Costretto alla fedeltà, lui, Piet, era sprecato. Beveva per ammazzare il tempo». Più avanti questo personaggio viene descritto in questo modo: «Lui amava tutte le donne che si portava a letto, questa era la sua forza, la ragione del suo successo; ma con ogni donna il suo cuore era intimidito dal contraccolpo del tempo […]. Ciò che avvertiva quando ricordava Foxy era la nostalgia per l'adulterio in sé: la sua avventura, le acrobazie che l'inganno esigeva, la tensione del legame nascosto, i nuovi panorami che ci apre davanti».

Non c'è però un solo tipo di bigamia: esistono molti modi per stare con più donne. Le differenze dipendono da quanto i singoli uomini si trovino a proprio agio in un rapporto plurimo, da quanto la ritengano una necessaria strategia di sopravvivenza oppure una colpa («Per me è uno sfarfalleggiare, ora vorrei che la terapia mi aiutasse a stare in un posto solo»). Non sono pochi i narcisi bigami, e questo accade per tanti motivi: per curiosità, per bisogno di amore, per paura che una donna li incastri proponendo una terribile quotidianità, per paura che la compagna li abbandoni, perché l'amore è solo idealizzazione-batticuore-passione (e due amori permettono di mantenere più a lungo tutto questo), per paura di limitare la propria vita, per la speranza di sconfiggere la morte, e per altro ancora. Con la bigamia, passione e sicurezza vengono così garantite, operando quella scissione che permette agli uomini narcisi di stare meglio. «La bigamia si sviluppa nell'assenza, il mio istinto è quello di raccattare il più possibile», mi dirà un ragazzo giovane che viene in seduta per problemi di forte ansia. «Due donne mi curano dalla prevedibilità e dalla noia… Cosa mi fa felice? Esserci per tutti. Ho bisogno di più sfide e di più situazioni. Ho bisogno di eccitarmi, provarmi, emozionarmi, diversificare». «Non tollero un legame di esclusività», dice un altro. «Una relazione di coppia mi va stretta. Quando sono con la mia compagna parte del mio cervello è da un'altra parte. Mi viene una terribile ansia da dimostrazione, la sensazione di essere quello deficitario, che dà di meno». In questo modo, i rapporti continuano ad essere emozionanti come nei film e non si viene avvelenati dal quotidiano.

Le donne rimangono, a volte, completamente inconsapevoli dei tradimenti dei loro compagni. Altre, invece, restano nella coppia come vittime sacrificali (e questo succede più spesso alla moglie del narciso, più coinvolta, che all'amante). In questo caso *non mollano*, perché idealizzano l'uomo, ed entrano in competizione con l'altra donna. La situazione che si è venuta a creare le rende deboli, e di solito attribuiscono la debolezza a se stesse invece che a quello che sta accadendo. In alcuni casi condividono l'idealizzazione del compagno sull'«amore vero» e sperano che la bigamia sia soltanto una tappa per venire scelte di nuovo, in modo definitivo. L'uomo, invece, ricomincerà probabilmente sempre da capo e non farà mai progredire una storia, in un circuito di scarsa intimità che si automantiene («Sa quando ho capito che mio marito aveva un'altra? Quando ha cominciato a trattare male nostra figlia di quindici anni. La figlia costituiva per lui la coscienza, la voleva eliminare per sentirsi libero»).

Bigami tranquilli

A. ha due donne e le desidera, le vuole tutte e due presenti nel suo cuore. Si è accorto di non essere in grado di sostenere un rapporto monogamico, di essere fatto così. Ha pertanto esplicitato questa sua esigenza alla moglie e all'amante e ha proposto loro una sorta di patto, in cui lui darà a ciascuna delle due il massimo della sua disponibilità e non le abbandonerà. Le due donne, in cambio, devono amarlo incondizionatamente e gioire della sua presenza, ma anche tollerare l'altra e le assenze di lui. A. è assolutamente consapevole che non può vivere senza nessuna delle due, che le ama profondamente entrambe e ha bisogno di loro. È riuscito a fare di un suo limite una grandezza, ma ha anche incontrato due donne molto intelligenti e aperte che lo hanno «sopportato» per moltissimi anni.

B., dopo un periodo di crisi con la compagna, proprio quando il rapporto ricominciava a funzionare, ha incontrato un'altra donna che lo ha coinvolto. Da circa otto anni, quindi, è impegnato in entrambe le relazioni. Ne va del suo onore che nessuna delle due «lo molli» e sia delusa da lui: «Se una delle due mi invia dei segnali io devo andare a qualunque ora del giorno o della notte». Si giostra tra le due donne come un abile giocoliere, in modo da accontentarle entrambe: amplifica le loro aspettative e a ognuna promette il mondo, perché comunque con tutte e due *deve essere eccezionale*. «Non vedo l'ora di riabbracciarti, perché tu sei casa per me», «Tu sei impegnata con me, ricordatelo», scrive B. dalle vacanze con l'altra. «Non te ne andare, tu sei il mio traguardo», si sentono dire entrambe. Chiedere alle due donne di esserci in toto e di aspettarlo a qualunque costo può sembrare un gioco di potere, un sintomo di egoismo e sadismo assoluti, ma lui lo descrive soltanto come una sua incapacità di scegliere e una sua necessità impellente. A un certo punto, non riesce più a destreggiarsi equamente, non riesce più a fare l'amore con tutte e due: differenziare il rapporto diventerà una necessità naturale. A quella più vicina e più amata viene offerto l'onore di diventare la Grande Madre, la custode del suo benessere, l'amica, l'aiutante, la confidente. All'altra, il ruolo di compagna sessuale, forse intimamente più distante, ma certamente più partecipe della quotidianità.

C. è sposato con una donna che lo ha scelto e voluto. Ma già prima di incontrarla ha una relazione con una giovane studentessa, con cui ha un rapporto molto passionale, un'intesa molto forte sia sessuale che mentale. Perché si è sposato con una donna razionale, sicura, fredda[15]? Perché lei lo voleva a tutti i costi e questo lo lusingava, perché lo ha messo sotto i riflettori e si occupa di lui: «Mi fa sentire il protagonista», dice. Perché lei gli offre una relazione comoda, gli organizza la vita, e gli chiede molto poco in cambio, offrendosi come base sicura. Con l'altra c'è un rapporto basato sull'impossibilità, quindi passionale, magico, incantato. Si sentono quotidianamente, poi lui, in certi momenti, scompare. Quando si rifà vivo, la ragazza non lo riaccetta anche per lunghi periodi, in cui lui ricorre a tutte le sue arti per farsi amare nuovamente e cerca di dare il meglio di sé. Il gioco che C. ha messo in piedi è «bellissimo», lo fa sentire sia un pigmalione sicuro di sé che un bambino piccolo amato dalla mamma. Nel gioco seduttivo con la donna giovane lui non rischia niente, perché a casa lo aspetta comunque la moglie, una donna in gamba, capace, di cui andare orgogliosi, che gli ha concesso sempre la massima autonomia e che lo riaccoglie senza chiedergli niente. Questo gioco è andato bene finché lui ha mantenuto un ruolo super partes («Gestivo due donne che mi amavano e mi sentivo onnipotente»), finché non si è innamorato dell'amante e ha perso così la sua autonomia: «Lei è diventata pericolosa e mi sono accorto che non giocavo più». C. viene in terapia quando l'amante, dopo circa otto anni, a seguito dell'ennesima fuga, lo lascia, dicendogli che ha un altro e che non c'è più niente da fare. Si presenta soffrendo molto e lamentando «una struggente malinconia per qualcosa

di irrimediabilmente finito: una donna era il sogno ma non la realtà, l'altra è la realtà ma non il sogno. Come fare adesso?».

D. ha fatto della bigamia una ragione di vita: è sposato da circa diciotto anni, e da quindici tradisce la moglie sia con un'amante fissa, sia con varie altre donne occasionali. Sono anni che fa il doppio/triplo gioco e che si adopera per non farsi scoprire, per restare nella clandestinità che tanto lo eccita. Questo gioco funziona bene fino a quando ogni pedina è utilizzata soltanto come rassicurazione di sé, finché la moglie gli dimostra un amore incondizionato e le altre sono intercambiabili e occasionali. La moglie è la base sicura, la donna accudente e rassicurante che non lo lascerà. L'amante è la piacevolezza di alcuni momenti particolari. Le donne occasionali sono l'intensità e la trasgressione, di cui tanto ha bisogno per sentirsi vivo. Nel momento in cui si innamora dell'amante ufficiale diventa un «bigamo in pena», perché sente il bisogno di scegliere e non riesce a farlo senza sentirsi lacerato: spera che siano le donne a decidere per lui, lasciandolo. Siccome questo non avviene, per uscire da quest'impasse opera una scissione: proietta tutti gli aspetti negativi su una delle due donne e tutti i positivi sull'altra, in modo da poter mettere ordine e fare una scelta. Una delle due soffrirà terribilmente, l'altra sarà trionfante e orgogliosa. Se sapessero tutte e due che per poco la scelta non è stata casuale, che non è dipesa dalle loro qualità intrinseche ma da fattori imponderabili: niente che abbia a che fare con l'amore, con l'attaccamento e certamente neppure con l'ipotesi di un futuro benessere.

Se confrontiamo D. con A. (della prima storia) ci accorgiamo subito che D. può vivere abbastanza bene con ognuna delle donne che ha incontrato nella sua vita. Ma, malgrado la sua intelligenza e il suo successo lavorativo, non ha la capacità di controllare ciò che gli capita: vive istintivamente e si mette in situazioni ripetitive e prevedibilmente distruttive. In questo caso è facile realizzare che per lui le donne sono, in realtà, più una stampella che un effettivo incontro con l'*altro*: vengono «usate» per acquistare sicurezza.

Bigami in pena

Per descrivere la tipologia dei cosiddetti bigami «in pena», è esplicativa l'intima riflessione del protagonista di *Non ti muovere* rivolta alla moglie:

> Ho desiderio di una donna ma forse mi vergogno di lei, mi vergogno di desiderarla. Ho paura di perderti, ma forse sto facendo di tutto per essere lasciato. Sì, mi piacerebbe vederti preparare una valigia e scomparire nel cuore della notte. Correrei da Italia e forse lì scoprirei che mi manchi. Ma tu rimarrai qui, aggrappata a me, al nostro letto, no, non te ne andrai nella notte, non lo farai, non correrai il rischio, perché io potrei non avere nostalgia di te, e tu sei una donna prudente.

E. è più ambiguo e più lacerato rispetto agli uomini di cui abbiamo parlato precedentemente: sia la moglie che l'amante sanno della sua bigamia, ma lui si logora e soffre per la sua incapacità di scegliere: «Se sto con una mi sento in colpa verso l'altra. Nel momento in cui una delle due mi lascia, io perdo totalmente interesse per l'altra. O le ho tutte e due e sono entrambe contente o non sono interessato a nessuna. Stare senza una delle due è la cosa che mi fa più paura al mondo. Mi sento lacerato tra le due donne». E. crede così tanto al gioco che ha messo in piedi che si sente distrutto dalla realtà di non sapere chi delle due ami. Di solito prova più trasporto per quella che è assente, e non vuole accettare che entrambe siano parti di lui: probabilmente ha operato una *scissione totale* tra il bisogno di protezione (la moglie-madre) e di erotismo (l'amante). E forse non accetta neanche il fatto di non aver ancora avuto un incontro importante.

F., sposato da anni, da due ha un'amante e per questo si sente in colpa. Ogni tanto lascia l'amante per «lealtà» verso la moglie, poi torna. In quei periodi sta molto male: si allontana ancora di più dalla moglie, che vive come nemica che lo limita, e idealizza ancora di più l'amante, cui deve però

rinunciare per mantenere la stima di sé. Questo ritmo potrebbe continuare all'infinito. Dopo circa due anni, l'amante si stufa di questo tira e molla e lo lascia. F. viene in terapia in questo momento di crisi: è confuso, disperato, si sente privo di confini e non si piace. Soffre veramente, si lamenta molto, dichiara che farebbe qualsiasi cosa pur di tornare con l'amante. Se n'è pure andato di casa per rendere più credibile a sé e a lei la sua intenzione di sceglierla per sempre. Ama la donna perché la sente forte e debole, come è lui stesso, insicura, desiderosa di accedere a un mondo che non è il suo, piena di imperfezioni e quindi rassicurante. Questo gioco di specchi reciproco sembra funzionare finché è inconsapevole. Dopo circa sei mesi, l'amante lo richiama: ha nostalgia di lui, non crede di essere innamorata del suo nuovo compagno. F. si fa prendere dal panico, perché se lei torna devono entrare in un rapporto «serio»: «Dottoressa, non sono certo che mi piaccia, è troppo ingenua per il mio amore, non la stimo abbastanza».

Bigami occasionali

Ho conosciuto narcisi accudenti e appagati nel ruolo di amanti, purché la relazione lasci loro molta libertà e la donna non faccia richieste, non abbia aspettative e li lasci andare e venire a loro piacimento. Avere un'amante, infatti, li aiuta a sopportare la fatica del quotidiano, a tollerare un matrimonio che danno per scontato, oppure un periodo in cui la moglie è impegnata con un bambino piccolo. Gli uomini narcisi restano, comunque, dei fantastici amanti, purché non vengano messi nella posizione di scegliere: sceglierebbero infatti (come la maggior parte degli uomini) la moglie e poi, anche se attratti, innamorati o sofferenti, continuerebbero a rimanere coerenti con la decisione presa, per senso del dovere.

S. ha un amante che non le ha mai promesso di lasciare la moglie. È stato il suo grande amore fin da quand'erano giovani, ma un giorno le ha detto che si sarebbe sposato con un'altra. È sparito per qualche tempo, poi la relazione è ripresa, subito dopo la nascita del primo figlio. Ora l'uomo va a trovare S. quando il suo lavoro e gli impegni domestici lo consentono. Le chiede sesso e amore, e si specchia negli occhi di lei che lo ama appassionatamente, e che quando lui non c'è si consuma per lui. Gli piace pensare che questa donna, professionalmente competente, organizzi la sua esistenza in funzione di lui, per esempio che annulli una riunione se lui ha la possibilità di incontrarla. Lo eccita sapere di essere per lei ossigeno e vita. Le sue due vite sono completamente separate: una è la vita con moglie e figli, di cui non conosciamo nulla. L'altra è una bolla di puro piacere, in cui viene gratificato dall'assoluto bisogno che la sua donna ha di lui: gode della sua totale dedizione. Viene descritto come un amante attento, generoso, anche se totalmente indisponibile a occuparsi del futuro della sua amante, che per amor suo rischia di non crearsi una famiglia propria.

Monogami coatti

Se sono l'esclusione e la distanza a far nascere il desiderio, è chiaro che la monogamia possa costituire una trappola mortale per i narcisi: «La vera paura è stare», «Non sono disposto a stare in modo serio, devo sempre avere una via di fuga». Alcuni di questi uomini, però, non riescono a vivere due storie contemporaneamente: ogni storia deve essere *esclusiva*. I monogami – che siano tali per esperienze familiari, per cultura, per valori morali, per scelta o per bisogno – possono diventare dei compagni molto faticosi: squalificano la donna, si voltano a guardare le altre, immaginano che con una nuova compagna sarebbero più felici, e non investono assolutamente nel legame perché non tollerano la routine. La coppia diventa, comunque, un luogo squalificato in cui si coinvolgono al minimo, mentre la donna è un *oggetto* per l'accudimento loro e dei figli («Mi piacerebbe salvare capra e cavoli, ma non riesco a tradire senza sentirmi in colpa e quindi odiare la mia compagna che

mi limita, mi toglie la mia libertà, mi impedisce di vedere l'altra… Una parte di me vuole stare, un'altra andarsene, e le due parti litigano nell'impossibilità di stare con tutte e due le donne»).

* Con estremo dolore, Olimpia dice in seduta: «Furio è tornato a casa da un viaggio di lavoro e, senza una ragione, mi ha trattato male di fronte agli amici. Ho subito ipotizzato che ci fosse una donna che lo interessasse e che mi vivesse come un ostacolo fastidioso alla possibilità di uscire con lei e provare a corteggiarla. Ogni cosa che ho fatto nei giorni successivi lo ha infastidito, ogni occasione è stata buona per criticarmi, per non passare tempo con me. È arrivato il tempo che me ne vada, rimanere dipende da quello che si riceve e a un certo punto rimanere non si può più».

L'esperienza mi ha insegnato che quando questi uomini hanno trovato un'altra donna, trattano male quella «ufficiale», per essere mollati, per stabilire una distanza. Quasi li infastidisce sentire una forma di attaccamento, come se volessero che la compagna si dissolvesse nel nulla, che non creasse nessuna complicazione nell'accettare la fine del rapporto.

Le donne dei narcisi

Anche le donne sono in ballo

È un'ingenuità pensare che facciano tutto gli uomini, che le donne non c'entrino con il gioco che stiamo delineando, che siano senza macchia e senza paura. Quali sono le donne che sono attratte da uomini narcisi? Non ho identificato una sola categoria, ma un certo numero di personalità differenti.

Conosciamo già Olimpia, anche lei narcisista: è una donna di cinquant'anni, di successo, con due figli, per anni chiusa all'amore, razionale, difesa, dedita al lavoro, apparentemente in controllo della sua vita e degli affetti familiari. Incontra Furio e se ne innamora. È il suo ideale di uomo: intelligente, stimolante, non banale, trasgressivo, avventuroso, alternativo. Passano alcuni mesi fantastici, poi il rapporto comincia ad avere i suoi alti e bassi. Apparentemente Furio tenta di sottrarsi a un rapporto impegnativo, in realtà è la relazione tra i due che non funziona, sono le reciproche paure e proiezioni a far esplodere la miscela. Lui la vorrebbe sempre a disposizione, la stima, ma teme di non essere amato a sufficienza. Lei lo immagina rassicurante e protettivo, e quando lui non si comporta in questo modo è delusa e si lamenta, mostrando una «superiorità» tutta difensiva: apparentemente non chiede a Furio di essere diverso, ma lo giudica e se ne distacca, guardando il suo comportamento quasi «dall'alto in basso»: in questo modo le sfugge il controllo della relazione. Si concentra su di lui con dedizione ancora maggiore, ma rischia di diventare una mamma che tutto comprende. Lui, a sua volta, percepisce le esigenze di lei, che vorrebbe maggiori attenzioni e sicurezza. Ma questo gli fa venire voglia di sentirsi libero e gli rimanda un'immagine di sé difettosa: da una parte desidererebbe che Olimpia non vedesse certe sue disattenzioni e non gli chiedesse troppo, dall'altra vuole la certezza che lei sia lì per lui. Lei fa sacrifici per essere come lui la desidera, ma Furio, ugualmente, non la apprezza abbastanza: e lei si arrabbia, ha paura di non bastargli più. Per lui, a quel punto, il mondo sembra diventare troppo interessante: non riesce a concepire un rapporto che non sia facile, meno richiedente, leggero.

Vi presento Danila: si sente attratta da Carlo proprio perché è difficile, forse impossibile. Ha avuto tante donne e le ha sempre lasciate lui. Lei viene da una famiglia molto solida: l'attaccamento per suo padre è forte, ma fino a questo momento ha avuto storie apparentemente superficiali. Ha sempre avuto molta paura del coinvolgimento e di mettersi in gioco e, per questo motivo, ha scelto sempre uomini «sbagliati» che le permettessero di andarsene e poi di pensare a loro per tanto tempo. Comunque, è sempre rimasta fedele al suo papà. Anche in quest'occasione si butta nella storia, pensando che non possa funzionare e si trova, invece, coinvolta: Carlo le propone un rapporto fusionale, totalizzante e meraviglioso. All'inizio, infatti, condividono un'immagine di gioco ed efficienza. Insieme vivono due anni splendidi, facendo tutto insieme, divertendosi tanto in una progettualità sintonica. Due anni, poi arriva la distanza che serve a Danila per fare i conti con se stessa, per diventare più consapevole delle proprie dinamiche, delle paure e delle tante sicurezze, e che la porterà a un nuovo avvicinamento. La storia con Carlo la obbliga infatti a un lavoro su di sé molto proficuo.

C'è poi Veronica, che ha fatto da madre alla propria mamma dall'età di dodici anni. È paziente, riflessiva, accogliente, attenta all'altro. Ha avuto un amore sfortunato e poi si è fatta sedurre dalla corte di Giulio, che è stata molto impetuosa. Sembrava che lui fosse in grado di salvarla, di portarla via dalla famiglia su un cavallo bianco. Nei mesi dell'innamoramento è stato pieno di premure, di attenzioni, di energia e voglia di fare. Per pochi mesi Veronica si è sentita accudita e amata. Ma, col tempo, Giulio si è fatto coinvolgere sempre più dal lavoro, e ha chiesto a Veronica di sottostare ai

suoi umori e ai suoi tempi (che dipendono dagli impegni e dalle responsabilità lavorative). Certamente la considera la sua base sicura, ma diventa sempre più insensibile ai suoi bisogni e sempre più centrato su di sé. La relazione funziona, ma a patto che la donna si occupi di lui come prima si era occupata della madre: si innesca di nuovo lo stesso processo, la stessa oblatività da cui Veronica deve affrancarsi per non sentirsi fagocitata e «usata».

Lucia, donna ironica, molto capace di dare, affettuosa, insicura delle proprie doti, si propone come la geisha del proprio uomo: lo massaggia, lo coccola, lo ascolta, lo rassicura e lo ammira incondizionatamente. Fa a lui quello che vorrebbe fosse fatto a sé. Lui è il suo Pigmalione, il centro della sua vita, anche se si divide tra due donne. Forse Lucia non è neppure la donna preferita, ma è certamente necessaria perché è rassicurante, accudente, materna, comprensiva: quella che lavora con lui e gli è diventata indispensabile. Rimanendo attaccata a questa storia improbabile, lei sta sfidando il mondo, così come da piccola aveva sfidato i genitori, chiedendo che la amassero come lei desiderava. Adesso si accorge di vivere tutti gli svantaggi dell'essere single senza avere nessuno dei vantaggi dell'essere in coppia.

Sara, bella, razionale, chiusa, una matematica, poco/niente casalinga, è incapace di manifestare le sue emozioni: è piena di energia, ma molto difesa. Sta vicino a un marito che beve e chatta fino all'alba. Lei riesce a fare finta di niente: non si lamenta, non gli fa notare i suoi difetti e le proprie insoddisfazioni, cucina per lui e si occupa dei bambini e del cane, come se nulla fosse. Investe, però, sempre più nel suo lavoro e, per non soffrire, si allontana emotivamente dal rapporto.

Irene è una donna di circa sessant'anni, narcisista a sua volta, molto puntigliosa: una compagna scomoda ma molto stimolante e vitale, decisamente intelligente (perfino troppo). Diffidente, oscilla tra il proteggere il compagno, evitandogli cose che lei pensa non gli piacciano, e l'attaccarlo quando la sua aggressività, tenuta a bada per tanto tempo, si satura. Questa modalità le impedisce di stabilire un rapporto alla pari: è sempre in una posizione di apparente superiorità (quando lo protegge, ma anche quando si arrabbia e lo redarguisce). Forse è per questo che l'uomo si allontana: i due riescono a fare poche cose assieme, e litigano continuamente.

Olga, invece, è una donna saggia e materna, un'instancabile lavoratrice, creativa, piena di senso dell'umorismo, intelligente e informata. Ha investito nella famiglia ed è riuscita a vivere con Andrea – suo secondo marito, con cui ha avuto due figli – per trent'anni, perché è riuscita a capirlo e ha imparato a gestirlo. Si arrabbia ancora, a volte cade nelle sue trappole, spesso lo lascia cuocere nel suo brodo, e altre volte lo rimette al posto suo. Ha imparato, comunque, a non sentirsi una vittima, a prendere con leggerezza i cambiamenti di umore e le disattenzioni del suo uomo: riesce spesso a ridere di quello che accade tra loro, e non mette mai in discussione il rapporto. Certo, ammette che le piacerebbe godersi di più la vita, che desidererebbe una maggiore leggerezza, ma sicuramente ha molto da insegnarci per quanto riguarda la capacità di stare con un narciso.

C'è infine Elisa, al suo secondo matrimonio: è coinvolta in una relazione positiva, perché è riuscita a rendere il rapporto l'oggetto narcisistico comune. È dedita a Maurizio, attenta a lui, lo accudisce e gli dà retta, è sollecita, e gli concede il suo tempo: lui è la sua priorità assoluta. Rinuncia a interessi suoi, ma apprezza molto il tempo passato assieme a lui.

Cosa hanno in comune tutte queste donne? Apparentemente non sembra che abbiano grossi problemi con l'intimità: ne hanno come li abbiamo tutti. Molte sono bisognose di amore e tengono in gran conto la vita relazionale e il piacere di sentirsi donne con uomini molto seduttivi, che all'inizio hanno mostrato tutto il loro desiderio.

Del resto, quali donne non sono così? Non mi sembra che questa sia una variabile distintiva. Molte di queste donne, poi, hanno una vita professionale di successo, o appaiono comunque sicure e autonome in altre aree della loro vita. Credo ci siano altre componenti comuni molto significative, oltre alle caratteristiche che ho evidenziato.

Lo spirito materno: queste donne accudiscono un partner emotivamente insicuro, a volte vacillante, che diventa il figlio che non hanno avuto o che è già cresciuto. Vedono in lui il figlio eccezionale e contemporaneamente il figlio che delude. Il figlio idealizzato, intelligente, simpatico, spiritoso, superiore alla media. Il figlio/partner di cui essere fieri, e di cui vantarsi, che le illumina con il suo affetto, che le rende orgogliose e così rinforza il ruolo di accudimento e di cura: dà loro da fare, le fa sentire ancora necessarie e occupate. Vedono anche il figlio delusivo, che non è poi così eccezionale (ma forse solo con loro): ha tutti i numeri per essere fantastico, ma non lo è fino in fondo. Si chiude in se stesso, fallisce, promette ma non mantiene, ha un'idea grandiosa di sé ma non riesce ad esserne all'altezza. Il figlio, insomma, che suscita tanta tenerezza e un po' di ansia, con cui è difficile arrabbiarsi, e che ha ancora tanto bisogno della sua mamma e della sua protezione[1].

Veronica e Lucia non hanno figli e li desiderano intensamente. Per ora il loro «figlio adorato» è il partner. Lucia lo accudisce con entusiasmo, coccolandolo e vezzeggiandolo, Veronica standogli vicino in modo rispettoso e attento. Anche Olimpia vede in Furio un figlio: si è goduta il ruolo di madre con i suoi ragazzi, e ora che sono cresciuti e lontani recupera questa funzione cucinando per Furio, accudendolo con estrema attenzione e seguendolo nel suo lavoro, come prima seguiva i figli negli studi, forse addirittura meglio.

La seconda componente comune alle donne dei narcisi è *la sperimentazione del potere di riaccendere la fiamma vitale di questi uomini*[2]: la possibilità assoluta di salvarli usando se stesse per questo («Desidero talmente che recuperi l'energia e la vitalità che ha perso negli ultimi tempi, che farei qualunque cosa per lui»). Molte donne funzionano nel *ruolo di salvatrici*: il loro è un tentativo di riaccendere la gioia di vivere in questi uomini cupi, di tornare a far risplendere il sole, di cercare di alleviare la loro fatica di vivere, la loro angoscia: è il tentativo di farli star bene. Il narciso, infatti, non può rinunciare ad avere su di sé lo sguardo innamorato di una donna e torna costantemente da lei per chiederle di venire guardato come un tempo. Se non ricambierà lo sguardo infuocato, se non risponderà con l'energia dei primi tempi sarà solo per paura di perdere la donna: lei, in una visuale pessimista, potrebbe essere più interessata a «dare l'energia» che alla sua persona specifica (spesso i narcisi usano la negatività come scusa per continuare nelle loro strategie difensive e quindi mantenere i loro atteggiamenti narcisistici).

Può risultare interessante riflettere che il gioco «Io ti do vita» è, di fatto, una gara che le donne fanno con se stesse, ma anche con tutte le altre donne. La sfida è quella di riuscire in un'impresa molto difficile: avere successo dove le altre hanno fallito. «Io ho il potere di dare la vita a questo uomo, di farlo sentire bene, di farlo rifiorire»: questo è il mantra che ripetono. Il terribile lutto che poi le donne vivono all'interno di queste relazioni deriva dal non essere riuscite nell'impresa, se non in momenti occasionali. A volte, dietro il tentativo di salvare l'uomo si nasconde, in realtà, il bisogno di salvare se stesse: le coccole che si offrono all'altro non sono che modi indiretti per accudire se stesse e cercare di guarire da una vita infantile molto sofferta. Occupandosi di qualcuno cui vogliono bene, queste donne si occupano delle parti ferite di sé e tentano di recuperare la propria vitalità: «Faccio con lui ciò che desidererei il mondo facesse con me».

Altro elemento su cui le donne lavorano indirettamente nel rapporto con gli uomini narcisi è *la*

ricerca/recupero del padre idealizzato, da contattare in maniera positiva e *riavvicinare*. La maggioranza di queste donne ha avuto infatti un'esperienza importante (nel bene e nel male) con un padre molto amato e idealizzato, ma distante, che non è riuscito a instaurare un vero rapporto con loro, che prometteva complicità ma non era, di fatto, capace di offrirla. Un padre, insomma, che non riusciva ad essere all'altezza delle aspettative che aveva creato (a volte molto narciso a sua volta). Nell'adolescenza capita spesso che le figlie abbiano un senso di colpa per non essere riuscite ad attirare-trattenere-approfondire la relazione con il papà eccezionale e così apparentemente disponibile: «Io, piccola piccola, che mitizzo mio padre, lo immagino un dio forte, saggio… ma lui non aveva tempo per me», «Mio padre non mi ha mai amato abbastanza. L'ho sempre visto come fratello più piccolo, l'ho sempre protetto e lui mi ha delusa: le tante donne, la mancanza di lavoro, i mutamenti di umore (ora so che sniffava coca)». La stessa sensazione di fatica e difficoltà viene rivissuta con gli uomini narcisi, che dischiudono tante possibilità, ma, allo stesso tempo, chiedono tanto e sono scostanti. Questa volta, la donna ha nuovamente la possibilità di investire nel rapporto e può contare su maggiori capacità relazionali, perché è diventata adulta. Può quindi assumersi la responsabilità di avvicinarsi all'altro e cercare di far decollare il dialogo: «Con mio padre ho rinunciato subito, mi sono difesa e arrabbiata: la maggior parte del tempo stavo in silenzio, sentendomi non amata. Questa volta invece lotto per salvare quello che c'è di bello. Non mi arrendo, non la do vinta ai cattivi umori e alle interpretazioni svisate, fatico perché la relazione si mantenga e perché la sua qualità sia accettabile». Le donne dei narcisi, quindi, hanno spesso avuto padri certamente molto diversi tra loro, ma tutti ambìti e mai raggiunti, con cui il rapporto è stato difficile. Il rapporto attuale offre un'occasione per riscattare la relazione con un uomo ammirato e stimato e per riuscire ad andare fino in fondo.

Veronica ha un padre che da sempre ha scelto la moglie come suo interlocutore privilegiato: con lei ha stretto un patto di assoluta alleanza, a discapito dei figli. La donna aveva molte necessità e, oltre che al marito, ha chiesto aiuto alla figlia, che si è trovata così nel ruolo di madre della propria madre. Veronica non si è sentita appoggiata dal padre, una persona molto capace che ha sacrificato la propria soddisfazione personale al benessere della moglie e quindi – secondo lui – della famiglia. Veronica ha tentato di proteggere anche lui: certamente il padre non è stato per lei il referente e la guida, la spalla che lei avrebbe desiderato. Ora si affida a Carlo: lo accudisce ma nello stesso tempo gli chiede consigli e ne apprezza i pareri.

Olimpia ha un padre ammirato, bello, narciso, sportivo, distante. Un padre che l'ha forse molto amata, ma non è stato mai in grado di dimostrarlo esplicitamente: lei non l'ha mai sentito né interessato a lei né come un alleato. Insieme hanno costruito un rapporto fatto di incomprensioni, occasioni perdute, silenzi, rabbie. Ora Olimpia lavora sul rapporto con Furio: fatica perché prosegua e sia piacevole, cerca di approfondire ciò che non va, ma non molla.

Lucia ha un padre severo ed egoista che non l'ha capita e continua a non connettersi affettivamente con lei, anche ora che è adulta. Lei ha tentato, durante tutta l'adolescenza, di «educarlo» alle sue esigenze, ai suoi bisogni, ma ha ricevuto scarsa considerazione e attenzione. Si racconta come «persona deprivata» che non è riuscita nella sua impresa. Ora, forse, starà cercando di educare il suo compagno, che pure è così restio a farsi domare: ma è davvero così più sensibile del padre, così più capace di sfumature e di farla sognare?

Elisa ha sempre avuto un padre periferico, poco attento a lei, figlia unica. Un padre autorevole, intellettuale, molto egocentrico: lei ha instaurato un rapporto unicamente con la madre, quasi

dimenticandosi di lui. Ora si concentra e lavora attivamente per mantenere in vita il rapporto col compagno, quasi a perdonarsi della «dimenticanza» paterna.

Un altro aspetto che ricorre è che quasi tutte le donne incontrate in terapia, dopo un periodo di grande innamoramento, vengono *spinte a mettere in atto* nella loro relazione con il narciso *il loro copione specifico, quello della loro vita*. Intendo dire che ripetono comportamenti conosciuti e rivivono attraverso questo legame – più che con altri uomini, o più intensamente – un tema dominante della loro vita. È come se il rapporto con un uomo narciso le «toccasse» istintualmente nei loro punti sensibili, le obbligasse a fare i conti con aspetti specifici della loro storia (il venir lasciate più volte, la paura della solitudine, il tradimento, il controllo, ecc.). Nel rapporto sono spinte, infatti, a mettere in atto proprio quelle istanze che facevano loro paura, a toccare come con un bisturi precisissimo temi che magari per l'intera loro famiglia sono stati significativi e che sono stati tramandati come nodi cruciali di generazione in generazione. Sono queste le problematiche che queste donne dovranno riconoscere, in modo da non ripeterle all'infinito, ma riuscire, invece, ad affrancarsi da esse, a crescere e quindi a superarle.

Ursula è vissuta in una famiglia in cui il tradimento è stato un argomento emotivamente molto importante. La madre è stata tradita dal padre e Ursula, nel timore di fare la stessa fine, ha chiesto al suo compagno di esserle fedele. Malgrado la promessa di lui, la donna scoprirà di essere stata tradita ripetutamente e verrà abbandonata, alla fine, in modo «crudele». In termini evolutivi, potremmo pensare che questo dolore costituisca un'occasione perché lei affronti questo tema spinoso in maniera differente da sua madre e si liberi una volta per tutte dalla paura di rimanere sola. Si dovrà inventare una nuova vita in cui dovrà imparare a contare solo su se stessa. Il tema del tradimento, del rapporto di dipendenza uomo-donna è stato fin dall'adolescenza il tema dominante nel clima familiare, tema cui veniva dedicata molta energia nella quotidianità, sia esplicitamente che in maniera tacita. Può essere un caso che Ursula lo abbia dovuto affrontare in maniera così intensa e diretta con il compagno narciso, mai con i fidanzati precedenti?

Un rapporto difficile, come quello con i narcisi, permette anche alle donne di *agire la propria ambivalenza*: «Vorrei, non vorrei, mi piace molto ma non mi piace abbastanza. Vorrei stare in questo rapporto, ma mi va bene che sia una persona che mi delude così, non penso che la relazione durerà per sempre».

* «Con gli amici mi vergogno un po' a raccontare tutte le volte che ci lasciamo. Loro commentano che così non si cade nella routine, ma non conoscono il dolore della separazione. Certo che la quotidianità non la vivo, e questo mi permette di essere libera, di fare le tante cose che desidero. I periodi in cui faccio di più, in cui mi muovo e vedo gli amici sono i miei periodi da single, altrimenti sono impegnata di giorno col lavoro e dalle sei in poi con lui, il mio vero lavoro».

Si sceglie un narciso anche perché *il partner esprime qualcosa di profondo e nascosto di noi*. Da un punto di vista culturale, infatti, le donne hanno spesso un modo più obliquo e più indiretto di esprimere se stesse. È come se delegassero al maschio la capacità e la possibilità di esprimersi nel mondo, di definirsi e prendere una posizione: si nascondono quindi dietro le spalle apparentemente forti e autorevoli del compagno per mostrare alcuni aspetti di sé che altrimenti non verrebbero espressi (idee trasgressive, emozioni forti, pareri poco condivisi, atteggiamenti o dichiarazioni d'intenti non banali). Le donne che hanno preso consapevolezza del rapporto in cui si trovano *sono forzate a iniziare un percorso di crescita individuale* (di cui intendo parlare più avanti) in cui sono costrette a incontrarsi con l'elemento maschile, oltre che con parti di sé cui altrimenti accedono raramente.

Perché li si sceglie?

Tu però devi ammettere una buona volta di non avere la minima idea
di che cosa voglia dire vivere con una donna, mi basterebbe che lo riconoscessi
e non ti accanissi a considerarti normale, tanto lo sanno tutti.
MARIA PACE OTTIERI, *Abbandonami*

Quali donne scelgono come partner un narciso? Moltissime donne sane, belle e allegre, che sono attratte da un uomo intelligente, simpatico, spiritoso, affascinante: un gran corteggiatore, molto sensuale. Donne che amano rispecchiarsi in un uomo brillante che le farà risplendere della sua luce. Che amano il potere che lui emana, che vengono gratificate dalla sua forza, dalla sua capacità sociale, che si possono nascondere dietro alle sue qualità e sentirsi a loro volta belle e forti, autorevoli, perché possono condividere queste qualità e gioirne insieme.

Quali donne cadono nella trappola di rimanere con un narciso anche quando la relazione si deteriora? Il patto tra un uomo e una donna avviene nei primi momenti dell'incontro ed è assolutamente inconscio: è come se le persone si scegliessero istintivamente, in quanto riconoscono in maniera assolutamente inconsapevole un possibile incastro, positivo o negativo, una danza che consentirà loro di mettere in gioco istanze inconsce proprie. Nell'incontro diventa necessario giocarsi certi ruoli specifici, modalità relazionali che possono diventare occasione per curarsi o per conoscere meglio se stessi, spesso per evolvere nel percorso di vita. C'è pertanto un incastro che fa sì che si rimanga anche in un rapporto che non funziona. Sono soprattutto le difficoltà, infatti, che permettono alle donne di acquisire consapevolezza di sé e dei giochi che si mettono in atto e offrono loro la possibilità di evolvere verso interazioni più idonee. In una coppia, questo avverrà sia se tutti e due cambiano, sia se solamente uno dei due riesce ad andarsene, e andandosene cambia e matura. Alcune volte, purtroppo, si viene a creare un campo inter-soggettivo negativo e stabile[3]: non si riesce più a utilizzare la proprietà curativa che ogni rapporto possiede a livello potenziale e ci si intrappola in una coppia infelice, che vive all'insegna della ripetitività e della frustrazione.

Possiamo comunque identificare più tipi di donne che più spesso decidono di rimanere nella coppia, anche quando la relazione diventa molto difficile: le donne *idealiste*, quelle che sperano di tornare all'intensità dell'inizio e non si danno pace perché questo non accade. Le donne *dipendenti*, che rimangono impigliate nelle maglie dell'ambivalenza del compagno, nel bisogno di venire riconosciute e si prostrano sempre più pur di ottenere questo riconoscimento. Fanno diventare il partner onnipotente e negativo, e lui non fa altro che confermare questo ruolo, torturandole, non senza un certo fastidio. Rimangono anche le donne che *si aspettano la delusione*, che sono tendenzialmente depresse e si attendono solo relazioni negative e sofferenti, anzi, solo in quelle riescono a stare («Sono attratta dagli uomini che mi considerano una puzza»). Infine, ci sono donne *poco consapevoli dei giochi psicologici in atto*, che passano attraverso le cattiverie e i rifiuti come se niente fosse. Apparentemente non si accorgono del sadismo del partner e lo «attutiscono», quindi, in maniera inconsapevole. Le parole «insoddisfatta», «rapporto insoddisfacente», «desidero di più», vengono spesso ripetute da queste donne nelle sedute, quasi fossero un mantra che permette l'accesso alle alternative. In realtà, spesso si tratta di uno sfogo ripetitivo, privo di soluzioni, che rischia di far rimanere invischiati nella propria depressione.

Cosa determina la scelta inconscia di questo genere di rapporto con un uomo narciso?

• Un'esperienza precoce molto simile: un padre a sua volta narciso che era costantemente distratto, poco attento a noi figlie.

• L'esempio offerto dai propri genitori (un padre che tradiva una madre consenziente o meno, che la trattava male, una coppia di genitori che si davano poco e poco offrivano alla figlia).

• La possibilità di vivere di luce riflessa, di rispecchiarsi e appropriarsi della grandiosità dell'uomo per sentirla propria: la necessità di «mandare avanti l'altro», di farsi scudo di una personalità forte e di un carattere almeno apparentemente molto sicuro, per ottenere qualcosa per sé senza apparire socialmente come una «virago» (cosa che viene culturalmente penalizzata).

• La paura di una relazione definitiva, di una una regola stabile: una paura che rivela il bisogno di non entrare in una situazione claustrofobica vissuta come limitativa.

• La possibilità di non cadere nella routine e di mantenere alto il livello emotivo (nel bene come nel male).

• L'ambivalenza utilizzata come meccanismo di adattamento alla vita («È lui che va via, quindi io posso pensare che resto, mi proteggo dalla mia stessa tendenza a tradire»).

• Il proprio narcisismo, il rispecchiarsi in una persona uguale: la possibilità di apprezzare un uomo speciale, brillante, fuori dal comune, difficile, che faccia brillare la donna con la sua luce, e il piacere di sentirsi scelta da lui.

• L'opportunità che attraverso un rapporto difficile si sia «costrette» a centrarsi su di sé, a imparare molto della vita e a portare avanti un investimento personale per non soccombere.

Ci sono poi anche altre ragioni, più concrete e pratiche:

• Con i narcisi non ci si annoia mai, non si cade nella routine, non ci si sente senza stimoli («Tutti gli altri dopo di lui mi sono sembrati scontati, noiosi, prevedibili, banali»).

• Questi uomini obbligano le donne a stare attente a loro più che a sé, a uscire da se stesse, a pensare costantemente a quello che si fa e si propone.

• Prospettano un mondo affascinante, un mondo immaginario, ipotetico, fatto di possibilità eccitanti, cui non si accede, distante dalla realtà quotidiana: una realtà virtuale che non esiste e che i narcisi non riescono a rendere reale.

• Coinvolgono incredibilmente nelle loro faccende e nella loro vita.

• Con loro si fanno esperienze intense nella relazione: fanno conoscere l'assoluto e l'abisso.

• Permettono alla partner di fare da mamma: «Lo ascolto, lo lodo, lo metto al centro dell'attenzione, lo coccolo, mi dimentico di me, mi sento utile». Offrono, cioè, la possibilità di diventare importanti nel ruolo di accuditrici, di madri premurose, di attente partner oblative.

• Le donne che pensano ai rapporti come a una noiosissima routine, non corrono neppure lontanamente il rischio di morire di inedia con un partner narciso: «Anch'io ho dei problemi con la routine, questa relazione mi permette una via di fuga. Sogno costantemente di avere una vita perfetta con questa persona, sogno un ideale che non raggiungiamo mai. Ho sempre pensato che i rapporti fossero delle tombe, in questo caso non faccio in tempo a pensarlo». Questi uomini costituiscono quindi una sfida: le donne si occupano di loro sperando di ricevere quello che non si è ricevuto e che non danno. Questo all'inizio è divertente, poi può diventare una vera tortura: significa anche cercare di trattenere un uomo che non si fa afferrare, di ottenere ciò che un altro non può e non sa dare.

• Le donne rimangono coinvolte in una relazione che all'inizio sembra fantastica. Poi, piano piano, diventa un incubo, ma ormai si è troppo «dentro» per uscirne: solo le donne che si vogliono molto bene potranno abbandonare facilmente il rapporto.

Come stare nella relazione

Nella mia esperienza clinica ho realizzato che le donne che si avvicinano a un narciso soffrono molto, consapevolmente o meno, della sua incapacità di gioire e della sua impossibilità a fidarsi all'interno della relazione. Queste donne devono spesso farsi da parte per lasciare spazio alle

emozioni e ai vissuti del compagno, ma in compenso diventano sempre più capaci di rassicurare e curare, prima di tutto il partner, poi, col tempo, anche se stesse. La maggior parte di loro è obbligata dagli eventi ad aumentare il proprio livello di consapevolezza. Scrive infatti Neumann: «La perdita dell'amato […] è il momento tragico in cui ogni anima femminile entra nel suo proprio destino»[4]. Questo approfondimento del rapporto con se stesse diventa ineluttabile, specialmente per quelle donne che si sono coinvolte in una relazione dominata da fattori inconsci, all'interno di una coppia che funziona volendosi bene con cautela. È tuttavia un momento fatidico anche per quelle che hanno risposto al bisogno di fusione del partner e hanno instaurato un rapporto molto intenso e a volte doloroso.

Mi sembra importante, a questo punto, rifarmi al mito di Amore e Psiche, la favola di Apuleio riproposta anche dallo psicologo junghiano Erich Neumann[5] come saggio sull'evoluzione femminile e sulla relazione tra maschio e femmina. In questo mito Psiche è la compagna di Eros ed è in totale sintonia con lui: può però stare con l'amato, entrare in contatto con Amore, solamente se accetta una condizione di beata inconsapevolezza (non vederne l'aspetto, non sapere chi lui sia, sottostare alle sue regole: «Né voglio più conoscere il tuo volto, non mi spaventano più le tenebre notturne, ora la mia luce sei tu!»). A sua volta, Amore ama Psiche quand'essa è solo per lui, nascosta al mondo, compagna notturna, avulsa dalla realtà quotidiana. Insieme hanno costruito, su insistenza di Eros, un'esistenza paradisiaca, fuori dal mondo, assolutamente controllata da lui. Nel momento in cui Psiche – spinta dalle sorelle ostili e invidiose – infrange le regole poste dall'amato e fa in modo di vederne l'aspetto, questi fugge, come spesso fuggono i narcisi (fin troppo presto, quando il rapporto diventa quotidiano e troppo prosaico, quando si rompe l'incantesimo, quando vengono confrontati con aspettative e bisogni). Inizia a questo punto, per Psiche, la necessità di una mutazione, diventa inevitabile rifiutare l'alleanza con le sorelle, vincere l'ambivalenza: lei vuole a tutti i costi incontrare Amore, accettandolo com'è. Perché questo succeda è necessaria una crescita: Psiche, nella perdita del compagno, subisce un'evoluzione.

Durante le prove cui viene sottoposta passa dall'inconsapevolezza alla consapevolezza, dalla ineluttabilità della relazione (perché una donna ha bisogno di uno sposo) alla scelta: vuole incontrare di nuovo *proprio* lui. Psiche si dichiara disponibile a superare alcune prove di iniziazione cui Afrodite, la gelosa madre di Eros, la sottopone. Si espone alle difficili prove pur di incontrare di nuovo Amore, per diventare una persona che ama in maniera attiva, assumendosene la responsabilità. Mentre Eros giace addormentato nella casa della madre (sic!), Psiche affronterà da sola quattro prove, affermando così il diritto all'autonomia e la possibilità di sviluppare le proprie qualità in modo da ritrovare il proprio amore. Queste sono le prove:

1. Suddividere elementi alimentari (semi e grani), intesa forse come la capacità di orientarsi nel mondo maschile e di mettere ordine nella materia informe dell'amore.

2. Raccogliere un ricciolo del vello delle feroci pecore del gregge del Sole, seguire cioè le tracce che è possibile individuare al fine di domare le forze magiche e distruttive. Questa prova misura anche la capacità di aspettare e scegliere il tempo adatto, di usare l'intuito per entrare in contatto con gli aspetti maschili pericolosi.

3. Imbrigliare in un'ampolla la forza vitale dell'acqua senza venire distrutta, senza cadere nel burrone, attraverso una riconciliazione con gli aspetti «bassi» dell'anima e dell'elemento maschile: la capacità, cioè, di dare forma e quiete a ciò che è informe e scorre.

4. Recarsi nell'Ade (per la prima volta Psiche è da sola e non viene aiutata da animali totemici)

per guardare in faccia la morte con piena consapevolezza e percorrere un sentiero di rinascita. Le si impone, tra l'altro, di mostrare la propria fermezza, intesa come capacità di resistere alla pietà di chi le chiede aiuto.

Durante la quarta prova Psiche disubbidisce e, contrariamente agli ordini ricevuti, apre la scatola che le è stata data agli Inferi (che risulterà vuota) e cade addormentata. È attraverso la sua impotenza (dopo la potenza dimostrata nel superare le prove) che la donna libererà Eros dalla sua prigionia e si ricongiungerà a lui, ricevendo il dono dell'immortalità. Il sonno, infatti, le permette di recuperare la parte istintuale e di sollecitare l'aiuto del dio. È interessante notare come nel mito Psiche, attraverso le prove, non diventi sempre più forte e autonoma, ma sempre più consapevole e, di conseguenza, accentui la propria parte femminile: la disponibilità, l'arguzia e anche la capacità di mostrarsi debole e quindi di *stare nel rapporto* anziché chiamarsene fuori.

Come dice Neumann: «Le imprese di Psiche alla ricerca di Eros sono una graduale presa d coscienza di se stessa, ma anche una graduale comprensione di Eros [...]. La costellazione Psiche-Eros può essere allora considerata come archetipo della relazione tra uomo e donna»[6]. La favola di Apuleio sembra proporre un modo per imparare a stare in un rapporto *alla pari*, per non considerare l'altro un mostro, un nemico, non basare il proprio benessere unicamente sull'altro, ma riuscire ad accedere anche alle proprie risorse, imparare cioè a lottare per i propri bisogni rispettando quelli dell'altro.

Credo che avere a che fare con un uomo narciso – nei momenti in cui la relazione va bene, ma soprattutto in quelli in cui diventa difficile o si interrompe – possa portare la donna a fare i conti e a impegnarsi nel rapporto con se stessa. Il rischio che si corre è quello di accedere all'immagine stereotipata di un maschile negativo. Lo scopo dovrebbe essere, invece, quello di riproporre un rapporto nuovo e fecondo con il maschio attraverso un rinnovato rapporto con il femminile della propria natura (Psiche durante le prove è incinta di Eros). Nel soffrire, le donne possono trovare l'equilibrio, cambiare, cercare dentro di sé quello che non trovano fuori oppure scegliere di disperarsi in maniera infruttuosa. Capiscono quasi sempre che stare bene o stare male dipende più da sé che dagli altri. Alcune donne, in seduta, mi hanno presentato la loro crescita come un elemento interessante, su cui riflettere insieme: «Ho dovuto tirarmi su da sola, mai prima d'ora in un rapporto ho faticato tanto, ma pure lavorato su me stessa come in questo. Potrei quasi ringraziarlo, mi ha fatto crescere e cambiare», «Ho dovuto fare i conti con le parti di me che avevo proiettato su di lui e non vedevo proprio», «Il mio rapporto successivo è stato molto più maturo, consapevole e rispettoso. Finalmente sono entrata in un rapporto vero, ho perduto l'idealizzazione».

Ogni volta che Furio e Olimpia si lasciano, accade che lei riesca ad aprire una nuova porta del suo dolore antico, legata alla sua infanzia, alla perdita precoce di un genitore: un varco che altrimenti rimane sbarrato e inaccessibile. Aprire quella porta significa andare a vedere una parte di sé che ha lasciato da parte, di cui non si è occupata per anni. Prova emozioni molto forti ma necessarie, fa i conti col suo passato. Per Olimpia, è importante il dolore che Furio le fa provare allontanandosi: è per questo motivo che lei continua a riproporgli di tornare, e si sottopone altre volte ai suoi abbandoni. A volte sembra cercarli e provocarli. Per Olimpia questo rapporto ha significato abbandonare le difese, e quando Furio se ne andrà definitivamente, lei starà molto male, perché ha affidato all'altro una parte di sé, che viene portata via. «Mi sento dilaniata, mi manca una parte di me, un branco di piranha mi mangia il cuore, mi sento monca e sto male da mesi», dirà piangendo. La ferita per lei sarà totalizzante. Avrà però, in questo modo, la possibilità di cambiare, di accedere a un nuovo dialogo con se stessa, di accrescere la propria individuazione. Furio, che ha messo in atto il suo solito gioco – il tradimento, senza comprenderne però le dinamiche e le esigenze – rimarrà uguale a se stesso e non cambierà nulla nella propria vita.

Li si vuole a tutti i costi

«C'è qualcosa che non controllo, non capisco di lui, mi sfugge e per questo continuo ad andare a cercarlo»
UNA PAZIENTE

Tutti gli uomini desiderano che la loro donna li voglia intensamente, amano sentirsi il centro del

suo mondo: per i narcisi questo vale ancora di più. Perfino l'intromissione di un figlio (anche se comune), del lavoro, di un impegno domestico, diventano un ostacolo e una buona ragione per non sentirsi amati abbastanza. Mai abbastanza. Perché una coppia resista nel tempo, è necessario che uno dei due partner (meglio se entrambi) sia capace di mantenere il rapporto in piedi, senza farsi scoraggiare dai suoi alti e bassi. Questo significa sostenere la relazione nei momenti di stanchezza, non cadere nella tentazione di mettere alla prova l'altro e nelle provocazioni, non allarmarsi perché l'altro sfugge, mantenere la fiducia nel rapporto. Non credo che diventare oblative sia lo strumento per trattenere a sé un uomo, tanto meno un uomo narciso: forse è proprio la capacità di non mostrarsi «troppo buone» e «troppo comprensive» a fare una differenza in positivo.

Non funziona neppure l'atteggiamento di «chiamarsi fuori», credendo di mostrarsi superiori e in controllo ossessivo della relazione. Sono il confronto costante e il dialogo continuo a permettere a un rapporto di andare avanti e mutare a seconda delle circostanze. In terapia incontro più spesso situazioni in cui sono solo le donne a farsi carico, con una maggiore sensibilità, del rapporto con un partner narciso (a volte soffrendo molto). Non riusciranno, però, ad avere risultati migliori sfruttando la loro maggiore consapevolezza, anzi: a volte rimarranno impelagate nelle difficoltà del rapporto, proprio perché *troppo consapevoli*. È come se questa consapevolezza dei difetti dell'altro le rendesse superiori e le ponesse in una posizione esterna alla relazione, anziché portarle a giocarsi la felicità e le lacrime che il rapporto impone.

Olimpia a Furio:

Ho caparbiamente mantenuto il progetto di questa storia oltre ogni evidenza. Ti ho amato, desiderato, ammirato, ascoltato perché vedevo il valore aggiunto dello stare con te. Forse sono stata centrata su di te e ho fatto di te il mio baricentro, mi sono spalmata sulle tue emozioni e i tuoi stati d'animo anziché partire da me, pensare al mio benessere. Forse per questo ti ho pressato «pretendendo amore», come tu dici. Forse, per far andar bene le cose ed evitare possibili incombenti malumori ho anticipato a volte i tuoi desideri, ti ho ossessionato con le mie attenzioni e questo ti ha privato del piacere di desiderare – volere – scegliere e ti ha anche fatto sentire in debito verso di me. Ho chiesto una conferma, l'ho fatto in maniera «insicura e critica»: perdono, ma a volte ti sento così distante che dubito della nostra storia insieme.

Non sempre le motivazioni che rendono caparbie le donne nel loro desiderio degli uomini narcisi sono altruistiche: «Sono entrata in gara con me stessa, voglio che lasci la moglie per me. Parte del mio stare con lui è orgoglio, voglio che mi voglia. Ho sempre desiderato una relazione che sia una sfida», «Mi appassiono quando la situazione è complicata, se mi maltrattano, se mi tengono testa mi piace… diventa un gioco».

«Sono come tu mi vuoi»

Ninfa canora che non sa tacere se parli
ma nemmeno sa parlare per prima: Eco che ripete i suoni [...]
non riuscendo a rimandare di molte parole che le ultime.
OVIDIO, *Metamorfosi*, III

Alcune donne sembrano trarre una grossa soddisfazione dalla possibilità di soddisfare le fantasie di un partner così sofferente e sensibile come l'uomo narciso: «Mi devo adeguare a quello che lui si aspetta da me, sono tenuta in conto solo per gli aspetti di me che corrispondono alle sue rappresentazioni, pretende che mi adegui ai suoi bisogni, che mi abneghi rispetto ai miei pensieri e alle mie opinioni», mi ha detto una psicologa, parlandomi del marito.

Le donne in questo tipo di relazioni vengono «plasmate» più con i bastoni che non con le carote: nelle situazioni gravi sono i continui abbandoni, i silenzi ostili, le critiche costanti a scandire il rapporto.

Altre volte, un baffo arricciato, un sopracciglio alzato, la voce inquinata da una sfumatura di delusione da parte del compagno costituiscono accenni che fanno sì che la donna si adegui per

compiacere l'altro: in questo modo perdono quella parità all'interno della relazione (così positiva per il rapporto) e scatenano la cattiveria del narciso.

«La mia compagna è molto più vera se non sta con me, è più libera, più divertente, spiritosa, piena di energia», mi dice un amico molto narciso, confermando questa tendenza delle donne a limitarsi per non dispiacere il partner, per non mostrarsi troppo forti, per non venire criticate o allontanate. Hanno paura di *esplorare* perché non sentono sicura la base del loro rapporto.

* Olimpia: «La storia con Furio funziona se io mi ritengo soddisfatta del ruolo di amante, di averlo rassicurato durante le cene, della comunicazione che c'è stata durante le serate insieme, del mio ruolo di donna «a fianco», attenta e supportiva. Una buona spalla e un'ottima complice rassicurante. Ho bisogno di qualcuno che mi coccoli o mi corteggi? Con Furio il dialogo culturale è ricco, affettivamente non mi può dare più di quanto mi dà perché sembra aver paura di coinvolgersi affettivamente con me. Anche lui si rende conto che è poco. Questo è quanto passa il convento. La qualità della nostra vita insieme è scarsa».

La gelosia frequente

Ho sempre sostenuto che la gelosia ne sa più della verità.
GABRIEL GARCIA MARQUEZ,
Memoria delle mie puttane tristi[7]

I narcisi propongono un attaccamento insicuro, che rende le donne gelose. Spesso le pazienti e le amiche mi raccontano una fantasia, in cui il partner ha una vita parallela, e in cui dà ad altre donne quello che non ricevono loro, perché questo giustificherebbe la povertà del rapporto in atto: «Mi dà talmente poco che mi immagino che dia a un'altra tutto quello che non dà a me. Sarebbe quasi consolatorio pensarlo altrove piuttosto che pensare che si conceda con il contagocce. Mi capita quindi di controllarlo e spesso entro in ansia… Mi è successo di controllare il suo telefonino, non lo avevo mai fatto prima. Ogni volta che parla al telefono, che il dialogo si scalda, che sembra più allegro, io mi insospettisco». A volte le donne pensano di essere in torto e di non ricevere nulla a causa dei loro difetti: credono di non meritare amore. Giustificano pertanto l'altro e colpevolizzano se stesse.

* «Se fossi diversa, se lo amassi meglio, in altro modo, di più… se, se, se…», «Sono gelosa di lui, continuo però ad avere dei pensieri di tenerezza nei suoi confronti…», «Ovunque andiamo, in pubblico, guarda tutte le donne, poi si fissa su una e continua a guardarla. Sembra quasi diventare un tic: il suo sguardo continua a posarsi su quella persona (di solito belloccia) più e più volte, per tutta la serata. Se riesco a uscire dal mio fastidio, se gli faccio una domanda diretta in proposito (se cioè non mi arrabbio), cade dalle nuvole. Non se ne è assolutamente accorto, era un vezzo, certo niente contro di me!... Se avessi commentato prima, invece di starmene seduta accanto a lui sentendomi trascurata, pensando che preferiva un'altra!».

Come andarsene?

L'inquietudine non ci mise molto ad arrivare.
Me n'ero andata, ma ero circondata da Lui:
i riti di ogni giorno, le letture, il cibo, la musica, i pensieri…
Non sapevo cosa era mio e cosa suo, e ogni azione mi turbava
recando con sé il ricordo di Lui.
NURIA BARRIOS, *Letter from home*

È molto difficile andarsene da un uomo narciso. La donna viene *catturata* dal bisogno che lui ha di lei, e dal proprio bisogno di dargli energia, di tentare di coinvolgerlo nella piacevolezza della vita. Le disattenzioni del narciso e le sue necessità così profonde, il suo egoismo e il suo coinvolgimento costituiscono infatti trappole pericolose. Il quotidiano con lui, però, è molto faticoso e le separazioni alimentano il rancore. Da arrabbiati si va via meglio, ma la rabbia non dura: presto la partner si ricorda della sua parte tenera e bisognosa e torna a proteggerlo. Le donne mi raccontano di rimpiangere poi l'intensità del coinvolgimento che il narciso riesce sempre a creare: conversazioni profonde, disquisizioni su argomenti disparati, interessi passionali, fantasie bizzarre, coinvolgimenti assoluti nella loro vita, l'essere state trasportate in mondi un po' surreali e dai confini labili e (s)fumati.

Difficilmente il rapporto con un narciso è paritario. Si finisce così per proteggerlo, perdonarlo, comprenderlo, anziché metterlo a confronto con i suoi atteggiamenti. Lo si perdona spesso, anche quando la fa franca con azioni poco ortodosse, anche quando si comporta male, si arrabbia inspiegabilmente ed eccessivamente o «usa» la compagna. È chiaro che perdonare non è un'impresa semplice: non è un atto di volontà, e non equivale a dimenticare ma, come dice Jung, è «il sale dell'amarezza trasformato nel sale della saggezza». Negare l'importanza affettiva del proprio uomo e la sofferenza derivata dalla relazione è un altro rischio: significa, infatti, sottovalutare il potere dell'altro, la rabbia che suscita, tacersi il dolore che si è subìto, sottovalutare, infine, la sofferenza della perdita.

«Non so che farmene di questo tipo di rapporto»: sono spesso le donne che alla fine dei giochi se ne vanno e abbandonano un narciso. Se ne vanno perché sono cresciute e non desiderano più fare la mamma o stare in un rapporto in cui così tanto devono proteggere l'altro, in cui c'è così poco spazio per loro e per la positività: «Ho voglia di altro, vorrei un rapporto più paritario, ho voglia di essere corteggiata anch'io, non di stare a prendere appunti mentre l'altro sale in cattedra». Non è comunque facile allontanarsi, perché il narciso spesso se ne andrà per primo, difensivamente, perché con la sua incredibile sensibilità intuirà l'allontanamento dell'altro. Se si è sentito offeso o non apprezzato, raramente tornerà a corteggiare, resterà lontano anche a costo di soffrire, felice di poter idealizzare l'amore passato. È sempre l'altro che deve fare il primo passo, lui non si può abbassare a quella che vivrebbe come un'umiliazione.

* «Poi, un giorno, ho capito che la mia vita sarebbe stata per sempre così, a rincorrere una felicità per me semplice da ottenere – nelle piccole cose fatte con entusiasmo – e per lui impossibile, anzi non gradita, derisa, disprezzata. Un giorno, un suo commento sprezzante su di me e su una mia proposta ha come chiuso una porta e mi sono trovata libera da lui, dopo anni di fascinazione, di dipendenza. Mi ero prostrata pur di tenerlo vicino a me e ora di colpo non lo avrei voluto neppure in regalo, neppure attento e disponibile com'era stato all'inizio. Mi sono sentita libera, non più addolorata. Non più in lacrime perché mi sfuggiva… Di colpo libera… Non riuscivo a capire come avessi fatto a stare in questa situazione per così tanto tempo…».

Perché non li si dimentica

«E così sei di nuovo qua, Casanova! Quanto ho desiderato questo giorno.
Sapevo che sarebbe una volta venuto».
«È solo un caso ch'io sia qui», disse Casanova freddo. Amalia sorrise.
«Chiamalo come vuoi. Il fatto è che tu sei qui.
Negli ultimi sedici anni non ho sognato che questo giorno!».
ARTHUR SCHNITZLER, *Il ritorno di Casanova*

Se oggi qualcuno mi chiedesse qual è il modo più definitivo per rovinarsi la vita,
gli direi che non c'è niente di meglio che lasciarsi amandosi.
È perfetto, una rovina senza ritorno.
ROMANA PETRI, *Esecuzioni*[8]

Torniamo al mito. Narciso dice a Eco: «Non mi avrai mai, preferisco morire». Sembra che Narciso espliciti l'impossibilità di fidarsi delle persone che, a loro volta, manifestano un bisogno impellente. Nelle donne che hanno una relazione con un uomo narciso resta sempre un rimpianto sofferto, perché si ricordano soprattutto la potenzialità dello stare bene insieme, la felicità dei primi tempi. Spesso a un quotidiano diventato ormai scomodo affiancano la sensazione inebriante di essere riuscite a rendere i loro compagni a volte felici e a star bene insieme. Ricordano e rimpiangono la vicinanza che hanno provato in certi momenti, lo sforzo compiuto per far funzionare la relazione, la capacità di scordarsi di sé per occuparsi del partner. Forse è proprio vero quello che sostiene Olimpia: «Mi manco io con lui», come se non fosse l'uomo narciso ciò di cui queste donne hanno nostalgia, ma il ruolo che la relazione le ha portate a giocare, mettendole in campo in prima persona, completamente.

• «Il mio cuore sanguina e continua a sanguinare, non riesco a far rimarginare la ferita», dice Rita che, come Eco, ricorda con rimpianto un amore che non è mai sbocciato appieno, che è stato rovinato dalle difficoltà. «Di giorni felici ne ho avuti pochi, eppure sono ancora coinvolta». Rita non riesce a dimenticare. Ha un'altra storia, un nuovo compagno, un «amorino», ma lei in seduta porta il rapporto con «il suo dio» e vede la propria vita ancora connessa a lui. Parla di lui, lo pensa, lo sogna, si augura perfino che sia felice. Non riesce neppure ad essere arrabbiata con il suo uomo, che la trattava distrattamente e in maniera fredda. Lei lo descrive, forse impropriamente, come «un cucciolo bisognoso e sensibile», e omette le proprie frustrazioni con lui e le crisi della vita di coppia: i silenzi, i musi, le negazioni. Lo immagina da solo, con tanto bisogno di essere accudito, mentre poi scoprirà che aveva un'altra da tempo e che si è fatto lasciare da lei. Con «amorino» la fisicità funziona meglio, la quotidianità è piacevole, però manca il mistero: è più prevedibile, razionale, facilmente gestibile. Rita rimpiange i rari momenti di intimità con «il suo dio», istanti magici di intensità pazzesca: «Quest'uomo mi voleva e non mi sapeva dimostrare che mi voleva. Io sono stata accecata dal malessere per la sua distanza e lui, a sua volta, si arroccava sempre più». «Il suo dio» ha fatto deboli tentativi per riportarla a sé attraverso teneri sms. Quando, dopo averli ricevuti, Rita tornava a casa la sera, lui la trattava con la freddezza di sempre, quasi avesse già fatto abbastanza sforzi, e si aspettasse quindi una reazione entusiasta e molto empatica da parte di lei. Questi messaggini, invece, la facevano soltanto arrabbiare, perché poi, quando arrivava a casa, quando stavano insieme, lui le riproponeva la solita aridità, e lei non riusciva a raggiungerlo mai, ad abbattere il muro tra loro: «Si può chiudere con un uomo con cui i conti sono pari, con lui no perché sono in credito. Mi sono molto occupata di lui durante il matrimonio, speravo di ricevere indietro quello che non ho avuto. Malgrado questo non mi sento libera da lui. Mi ha stregato? No, conosco tutti i suoi difetti. Quest'uomo mi tiene prigioniera. È un'ossessione la mia, avrei voluto salvarlo, quasi fosse stata la mia missione. Salvarlo avrebbe significato renderci felici: non ci sono mai riuscita. Vivo nel rimpianto di questo amore, che pure era così infelice!».

Perché le donne non dimenticano i narcisi? Le ragioni sono tante, ma credo che la più forte sia il fatto che nella coppia *si prospetti un ideale desiderato cui non si accede mai*. È il rimpianto di quello che si sarebbe potuto mettere in scena e che non è avvenuto a far rimanere le donne prigioniere.

* Dice Olimpia: «Non lo dimentico perché è satanico, fascinoso, imprendibile, anche se è mortifero. Mi manca come se fosse l'unico uomo interessante e prestigioso al mondo. Mi dimentico quanto mi ha reso insicura… Perché mi sono fissata con lui? Sicuramente perché mi ha permesso di cambiare e mi ha reso più capace di stare nei rapporti, anche in quelli difficili. Perché mi ha portato in luoghi inesplorati, mi ha stimolato. Mi piaceva che fosse inafferrabile, mi piaceva la *sfida*. Oppure perché eravamo proprio identici e per questo eravamo fusi insieme. Comunque non riesco a mollare il suo ricordo: il mio valore è minimo senza di lui».

Tutte le donne che attendono questi uomini – e sono tante – sia rimanendo nella relazione che piangendo la loro assenza, accendono e tengono vivo nella *lontananza* quel desiderio così difficile da provare in loro presenza. «Avremmo potuto fare… quando arriverà potremmo…». Sembra quasi che a volte sia più facile amare un narciso da lontano piuttosto che nel quotidiano: si possono ricordare le cose belle, le potenzialità della relazione, l'intensità del possibile, piuttosto che rivivere la frustrazione dell'eterno impossibile.

* Olimpia: «Quest'uomo ha il potere di continuare a farmi male a distanza, anche adesso che siamo separati».

Terapeuta: «È possibile che sia entrata in un gioco simmetrico con lui e che il gioco non sia ancora finito, neppure ora che vi siete separati? Non lo avete dichiarato concluso e quindi le regole continuano ad agire, e sono regole feroci. Vince chi fa più male all'altro, vince chi non torna, chi non chiama, chi si mostra distaccato e altrove». Furio: «Quando ci separiamo odio completamente Olimpia, non ho nessun desiderio né di vederla né di sentirla. Mi infastidisce chiunque mi parli di lei, ogni accenno o ricordo alla sua persona. Solo se la cancello riesco a vivere la mia vita e riesco a cancellarla completamente».

Olimpia mi racconta un dolore terribile, l'impossibilità di dimenticare Furio, anzi, il pensarlo costantemente: non lo odia, non riesce a provare rabbia malgrado le siano state fornite alcune buone ragioni. Le manca: sente il vuoto dell'assenza di lui e sta male, come avesse un buco nel petto e una ferita nel cuore.

Una testimonianza

Così dice Sara a proposito di suo marito Luigi:

* «Il gusto della risata, del prendersi in giro, me l'ha fatto passare Narciso. I primi tempi ero molto ironica con lui, e quando facevo delle battute si offendeva perché le prendeva sul serio. Piano piano ho evitato. Spero che se lo ricordi, com'ero, almeno nel primo periodo insieme. Lui dice che quando parlo, parlo sempre da maestra. Io dico semplicemente quello che penso, e premetto sempre che è quello che *penso io* e non «la Verità», come invece fa lui. Lui dice che per come sono fatta dovevo essere una single, io direi che lui doveva vivere in una reggia come re adorato, venerato, ascoltato, mai contraddetto, sempre nella mente e nel cuore

dei suoi sudditi.

Già nei primi tempi felici, il fatto che leggessi un libro lo metteva a disagio: mi escludeva dal suo mondo, era un tradimento. Quando poi ho provato a dirgli che volevo provare a lavorare si è sentito ancora più tradito, accoltellato, rinnegato, non indispensabile. Il suo mondo è lui medesimo: lui è autosufficiente, non ha bisogno di nessuno. Coloro che gli stanno attorno – finché vivono nelle sue grazie – sono le persone più belle di questa Terra e lui è meraviglioso con loro. Ma appena c'è qualche screzio, qualche incomprensione, diventano dei nemici che mettono in discussione *lui* e, quindi, *il suo mondo*. Automaticamente diventano degli inetti, degli ignoranti, delle persone da disprezzare, persone senza dignità. La critica lo manda in bestia, deve difendere il suo mondo, il suo pensiero, le sue azioni a tutti i costi, a rischio della sua morte psichica. Non riesce a guardarsi dentro, a esaminarsi, a mettersi nei panni dell'altro, sempre che ciò non gli dia vanità e che non gli sia richiesto, perché allora sarebbe una glorificazione del suo IO. Deve essere talmente vuoto dentro da doversi continuamente riempire di sé, deve avere continuamente un rubinetto che lo riempie. Non riuscendo a guardarsi dentro, ma solo ad essere guardato e ammirato, non riesce a stabilire un rapporto paritario con me, quindi non riesce a mettersi in discussione, ad analizzare il suo pensiero. Solamente la forza del carattere dell'altro, e la pazienza dell'altro potrebbero indurlo a ripensare alle cose dette il giorno prima. Non si sente realizzato nel lavoro né come padre di famiglia. Deve avere una così bassa considerazione di sé che per non morire ama se stesso, tantissimo. Solo coloro che lo apprezzano come interlocutore, che lo cercano per avere consigli, che gli danno valore sono persone che esistono, le altre potrebbero anche sparire. Anche se sono la madre o la sua compagna».

Il gioco di coppia

La danza relazionale

«*Nella coppia l'altro è pericoloso per definizione*»
UN PAZIENTE

Due persone si incontrano, e provano curiosità l'una per l'altra. Uno dei due sceglie di ricontattarsi e provare a tessere un rapporto: l'altro può accettare oppure no. Possono così decidere di frequentarsi, per tanto tempo oppure solo per poco, con gioia oppure con difficoltà. Le persone che entrano in una relazione non sono «nude»: si portano appresso il bagaglio culturale dell'infanzia, i valori del gruppo di appartenenza, una rete di relazioni, abitudini e premesse più o meno consapevoli.

Le coppie che si stabilizzano nel tempo daranno origine a regole e ruoli che diventano ripetitivi. Regole (chi telefona a chi durante il giorno, come ci si aiuta in casa, chi prende l'iniziativa a letto, come ciascuno dei due reagisce a quello che non gli piace del partner, il silenzio o la comunicazione nei momenti di tensione, ecc.) che possono risultare *adattative* oppure *disadattative*, e in questo caso faranno star male. È chiaro che questi codici non saranno sempre gli stessi nel tempo, e che una coppia sarà tanto più sana quanto più flessibili ed esplicite saranno le regole da cui è organizzata. In una coppia stabile noi psicologi possiamo identificare una sorta di *danza*, di cui riconosciamo e prevediamo i passi (per esempio, le modalità di avvicinarsi l'uno all'altro e poi di allontanarsi). L'ideale sarebbe che i ruoli ruotassero, che chi è fuggiasco la volta successiva inseguisse. Ma questo non è frequente: più spesso gli atteggiamenti si *bloccano*, e diventano ripetitivi e assolutamente prevedibili, come se ci fosse un copione che viene ripetuto sempre uguale. I giochi relazionali emergono, quindi, dall'unione tra le due persone e dall'incontro tra le loro storie soggettive. Qualsiasi cosa accada in una relazione è comunque risposta, una *risposta* reciproca al reciproco esserci. All'interno di una coppia, non abbiamo, però, uno che è sempre attivo e l'altro che subisce, un persecutore e una vittima. Il gioco è sempre a due, anche se spesso si tende a scaricare sull'altro le proprie responsabilità.

Olimpia e Furio sono sempre stati due fuggiaschi: si mettevano poco in gioco, lasciavano i loro compagni senza rimpianti. Ogni partner non era mai quello «giusto». Chiudevano la porta e iniziavano una nuova relazione. Quando, a cinquant'anni, si incontrano, credono che questa sia la volta buona: ormai si sentono sufficientemente «solidi» da potersi far coinvolgere e poter cercare di *rimanere*, abbassando le difese. Malgrado questa decisione, nessuno dei due ha perso la propria ambivalenza e la paura nei confronti dei rapporti. Quando uno dei due – spaventato del legame che si rinsalda – sente l'ambivalenza dell'altro, fugge o attacca, mettendo in discussione il rapporto. L'altro si sente *vittima*: si convince di dover stare in guardia, di doversi difendere. L'insicurezza scatena la paura dell'abbandono, e ciascuno dei due inizia a osservare l'altro in cerca di segnali di possibile allontanamento o di non sufficiente attenzione. Entrambi monitorizzano la possibilità di venire abbandonati, e soffrono per la precarietà che si immaginano nell'altro, ma che, in realtà, è anche la propria.

Si può parlare, dunque, di un incastro ripetitivo, di una danza tra i partner: ogni volta che uno dei due sente il rapporto funzionare bene, si spaventa di questa *vicinanza* ed entra in allarme per l'eventualità di essere abbandonato, come è già accaduto in una fase precoce di vita. A volte rischia di sentirsi invaso (e anche questa sensazione – di cui incolpa l'altro – deriva dalle esperienze del passato) e così prova il bisogno di stare solo. Uno si spaventa, l'altro si spaventa a sua volta dello spavento/allontanamento del partner, ciascuno dei due si sente vittima dell'altro, e sente il rapporto come *minaccioso*: si vive in pericolo. Entrambi diventano talmente bisognosi di conferme che si fanno prendere dal panico. Chi tra i due è, in quel momento, più incapace e insicuro fa esplodere la situazione: mette alla prova il rapporto, amplifica il desiderio di entrambi di andarsene. L'altro si arroccherà difensivo, o si sentirà mancare la terra sotto i piedi, e capirà quanto fondamentale fosse il rapporto, oppure ricercherà compulsivamente altri incontri e fuggirà veloce e inconsapevole. È quasi

impossibile stabilire chi dei due metta in crisi il rapporto per primo. La fine appare ogni volta all'uno inevitabile, all'altro pretestuosa (ma in questo si danno i turni).

Comunque, questa fine non è mai definitiva perché la coppia ha un'intesa profonda. Ci sarà di nuovo un incontro, un periodo di desiderio e affetto dimostrato da entrambi, per poi ricominciare con le insicurezze e con le insoddisfazioni. Olimpia si sveglia con le lacrime e si sente «amata male». Furio percepisce le critiche della donna e, anziché riuscire a dare di più, si difende, si spaventa, ha voglia di fuggire di nuovo, e fantastica una donna che lo ami incondizionatamente: cerca «l'Amore con la a maiuscola, l'intimità che si prova una volta nella vita». Purtroppo, Olimpia attribuisce la propria infelicità a Furio, ma lui, a sua volta, non riesce a sentirsi parte in causa e incolpa Olimpia. Nessuno dei due riesce a rimanere tranquillo, accogliendo gli stati d'animo dell'altro. Il circolo vizioso ricomincia, in una danza in cui i due partner si scambiano il ruolo di iniziatore della crisi, sempre più spesso. Uno dei due, sentendosi vittima, dirà esplicitamente o meno: «Perché mi tratti male? Cosa ti ho fatto?». Esplicitamente, o attraverso il comportamento non verbale, l'altro risponderà: «Sono infelice, non sto bene». E, pur amandosi, i due non riusciranno a dimostrarselo: alla fine si separeranno di nuovo. Si tratta di due specchi messi uno di fronte all'altro che rimandano le immagini all'infinito. Ciascuno dei due tiene all'altro, questo è certo, altrimenti il gioco si sarebbe interrotto. Pensano però in maniera simmetrica e speculare, e questo non aiuta.

Potremmo ipotizzare un altro incastro che spieghi la complicità ostinata, la relazione come *tentativo di cura reciproco* all'interno della coppia. Questa volta la griglia di lettura non sarà comportamentale, ma inconscia: ciascuno dei due è la parte di un tutto e proietta la propria Ombra sull'altro. Da parte sua, Olimpia, per molti anni della sua vita, ha rimosso la parte oscura e richiedente nell'inconscio, come fosse stata minacciata da un nemico interno. Quando incontra Furio, abbandona le proprie difese e proietta su di lui le proprie parti bisognose: cerca di accudirle accudendo lui. Furio, invece, si identifica con la propria Ombra, a cui accede nei momenti di depressione, quando cade nella routine e si sente in gabbia. Oppure la proietta su Olimpia, vedendone i difetti. Ciascuno riesce a vedere nella relazione con l'altro alcuni suoi territori altrimenti inaccessibili: lei, che non era mai riuscita a elaborarli né a guardarli prima, li identifica nella personalità di Furio, lui nella profondità della relazione che si viene a instaurare, che a momenti spera lo curi della sua autodistruttività, e che altre volte vive come distruttiva. Ognuno dei due proietta sull'altro i propri aspetti ambivalenti e la propria Ombra, e in questo modo vede nell'altro un'immagine di sé. Confrontandosi con questa, reagiranno in maniera diversa: Furio scappando, Olimpia lamentandosi e sentendosi sempre più vittima e insicura, «diventando ossessiva».

Il circolo virtuoso

L'uomo narciso cerca costanti conferme all'attrazione reciproca e ha bisogno di un'accettazione incondizionata da parte della donna: ogni cosa che lei dice o fa viene analizzata e caricata di possibili significati, positivi nel momento magico della sintonia, negativi nei periodi del sospetto e dell'insofferenza. Questa abitudine dà un grosso potere all'altro: l'amore dipende dalle conferme del partner. È come se il narciso dicesse non «Chi sono», ma piuttosto «Chi sono per te», e diventasse fondamentale che la donna pensi ogni bene di lui, e non mostri alcuna critica o rimostranza. Di solito, se uno dei due «va verso il partner», l'altro risponde amplificando l'aspetto positivo, accogliendo come un regalo molto prezioso quest'occasione di ricevere una conferma dal compagno. Il benessere cresce in senso esponenziale e si costruisce la piacevolezza dello stare insieme. Dato questo circuito

così stretto, il compito dei due partner diventa delicato: non essere così vulnerabili da sentirsi minacciati dall'indipendenza dell'altro, ma, allo stesso tempo, non essere così indipendenti da attentare alla sua vulnerabilità.

I momenti dell'innamoramento costituiscono *circoli virtuosi*, in cui le cose vanno bene, ognuno va spontaneamente verso l'altro e sente l'attenzione del partner focalizzata su di sé. Nei momenti in cui ci si sente bene, il rapporto risulta leggero, piacevole e lo diventa sempre più in quanto ogni evento riesce ad amplificare al meglio la danza che i due costruiscono insieme. «All'inizio stavamo bene sempre, poi ci inventavamo cose fantastiche, insolite, per stare ancora meglio. Sempre insieme, risate, ogni occasione era buona per fare piacere all'altro, per stupirci, era meraviglioso», racconta Olimpia. Altri momenti di eccellenza sono quelli in cui tra i due si realizza una sorta di *alleanza forte*, sia rispetto a un progetto comune, sia di fronte ad alcune sofferenze condivise o a difficoltà, a solitudini, all'insicurezza e al bisogno di conferme. Nei momenti di necessità e nelle difficoltà, infatti, la coppia può sentirsi unita come non mai.

Il circolo virtuoso, in una relazione di coppia, è sempre possibile quando non ci si sente minacciati dal comportamento provocatorio o di fuga dell'altro, quando non è ineluttabile allontanarsi, infine ogni volta che non si ricorre alla difesa o all'arroccamento.

Il circolo vizioso

Sono infelice. Sono infelice. Perché sono infelice? Dev'essere colpa di qualcuno, giusto? Non può semplicemente essere che sono un coglione egoista che si rivolta nella sua stessa nuvola fetida di paranoia.

ETHAN HAWKE, *Mercoledì delle ceneri*

In un divertente romanzo scritto da Alain De Botton[1], probabilmente narciso a sua volta, perché così bene descrive questa tipologia di uomini (non me ne voglia), la coppia passa un periodo insieme:

> Passammo dieci giorni in Spagna e io credo che, per la prima volta, rischiammo entrambi di vivere quei giorni al presente. Il che non sempre voleva dire beatitudine; le tensioni provocate dall'instabile felicità dell'amore sfociavano regolarmente in lite. Ricordo una furiosa discussione nel villaggio di Fuentelespino de Moya, dove ci eravamo fermati a fare colazione. Cominciata per scherzo, a proposito di una vecchia fidanzata, si era trasformata in Cloé nel sospetto che io fossi ancora innamorato di lei. Niente avrebbe potuto essere più lontano dalla verità. Invece, in quel sospetto, avevo letto la proiezione dell'affievolirsi dei sentimenti di Cloé per me, e di rimando, contrattaccavo accusandola.

Nella coppia subentrano presto i *circoli viziosi*, in cui gli aspetti deboli e difensivi di uno entrano in gioco con gli identici aspetti dell'altro e si amplificano reciprocamente. Sembra che ognuno dei due si arrabbi *per quelle qualità proprie che ha proiettato sull'altro*. Per esempio, entrambi non sopportano l'ambivalenza del partner, senza accorgersi che è anche la propria. Oppure sottopongono costantemente il compagno a un processo sulle sue intenzioni: «Prendo in considerazione sempre e comunque quello che manca, la goccia che impedisce al bicchiere di essere mezzo pieno».

Il circolo vizioso provoca allontanamento, rancori, paure reciproche («Sento così forte il tuo bisogno che mi paralizzo», «Questa storia mi indebolisce»). Nella coppia si cercherà allora di provocare un litigio per avere una scusa per andarsene (proverbiali sono le tempeste che nascono in un bicchiere d'acqua) e di mantenere viva la rabbia ricordandosi ogni piccolo particolare negativo dell'altro, amplificando le critiche e aggrappandosi a queste. Ciascuno dei due sarà molto capace di far star male colui/colei che prima aveva fatto star bene. Questo processo perverso si attiva quando viene a mancare l'elemento affettivo, oppure quando l'oggetto amato viene percepito come troppo vicino e pericoloso, oppure come fuggiasco (in tutti i casi, viene quasi sempre vissuto come pericoloso perché non c'è l'esperienza di una base sicura originaria e si è appresa la modalità della

difesa a tutti i costi). Credo che tutte e due le cose possano essere vere contemporaneamente, anche se non vengono percepite in maniera consapevole. L'ideale sarebbe che i partner non cadessero in queste provocazioni così ripetitive. Certo, facile a dirsi. È necessario che non si sia troppo coinvolti e che si rimanga più centrati sul mondo esterno che sulla coppia? Forse solo in questo modo il gioco di coppia non diventa una difesa quasi automatica nei confronti dell'altro.

Il gioco di coppia sembra andare bene finché c'è quella fusione totale che fa sentire l'uomo compreso e accettato, finché la donna lo accudisce e si premura di essere in sintonia con lui (ovviamente in maniera discreta, senza recargli tutto questo disturbo). Altrimenti è facile che lui si ritragga offeso, sentendosi una vittima: rifiuta il dialogo, non condivide ciò che lei pensa e sente, e si arrocca difensivamente, cosa che le donne considerano una crudeltà. Ciascuno comincia a condurre la propria vita, e la coppia perde ogni intimità e ogni elemento di condivisione. In alternativa, uno dei due assilla e incalza, e la sensazione di essere una vittima e di venire trascurato rimbalza dall'uno all'altro. Alcune donne raccontano che la distanza e la sensazione di essere *poco connesse* nel rapporto crea in loro così tanta ansia che arrivano perfino a litigare: provocano, esplicitano la propria insoddisfazione, si fanno allontanare o si allontanano per avere poi una buona scusa per incontrarsi, di nuovo, con rinnovato vigore. Non si sentono sufficientemente amate, e questo comporta per alcune di loro la necessità di mettere immediatamente alla prova il rapporto.

Il circolo vizioso può durare anche oltre la separazione della coppia: se il dolore della fine viene *riconosciuto*, ciascuno dei due porterà la propria parte di sofferenza, e in questo modo la coppia potrà procedere nel processo di *elaborazione della perdita*. Se invece uno dei due nega la separazione, questo dolore ricadrà tutto sulla persona abbandonata/tradita, che rischia di rimanere intrappolata nella propria sofferenza. A volte arrivano in terapia persone (più spesso donne) che portano tutto il dolore di ciò che è avvenuto con il loro partner. L'altro nega, razionalizza e non partecipa: il narciso si è chiamato fuori. Peccato: ha perso un'occasione per riflettere sulla propria natura e accedere a una maggiore consapevolezza (ricordiamoci Tiresia).

• Furio e Olimpia si incontrano dopo che si sono lasciati con grande dolore della donna: l'uomo l'ha affettivamente spenta, non facendo assolutamente i conti con lei. Nell'incontro occasionale in un bar, lui cerca la complicità della donna: vorrebbe ricreare la situazione di intimità di un tempo. Per i pochi minuti dell'incontro la vuole ancora innamorata e complice, ammiratrice entusiasta. Vorrebbe annullare il dolore che sa di averle provocato e cancellare il tempo trascorso per riaccedere «naturalmente» alla coppia appassionata che sono stati. Vorrebbe essere guardato con gli occhi innamorati del passato e potersi sentire di nuovo «straordinario» per lei. Olimpia, invece, è ancora arrabbiata e dolorante, e si stacca dal suo abbraccio per prima. Si mostra dignitosa ma irraggiungibile, e legge la delusione negli occhi di lui. Mi racconterà in seduta il suo senso di frustrazione per non essere riuscita a vendicarsi: «Certamente si sarà confermato la giustezza della sua scelta. Certamente mi avrà definito dura, ingrata e non meritevole del suo amore e quindi sicuramente sarà contento di avermi lasciato. Avrei voluto a mia volta sedurlo e fargli capire quanto avesse perso, perdendomi!».

Le profezie che si autodeterminano

Fino a quando le relazioni sono viste come investimenti redditizi,
come garanzie di sicurezza e soluzioni ai tuoi problemi, non c'è via di scampo:
testa perdi, croce vince l'altro.

ZYGMUNT BAUMAN, *Amore liquido*[2]

Rischiosissimo – ma frequente – entrare in un circolo vizioso in cui la donna valuta tutto quello che fa il partner con la premessa implicita che la deluderà: questo accadrà inevitabilmente, in quanto *le profezie si autodeterminano sempre*. Per i narcisi, l'esperienza primaria è quella dell'impossibilità/difficoltà ad essere amati, e continuano a farla accadere nella loro vita: si dimostrano continuamente quanto gli altri siano incapaci di amarli e quanto la separazione sia necessaria (figuriamoci cosa succede se in una coppia i narcisi sono due). A un certo punto, anche le

partner iniziano a fare lo stesso gioco: sono state più volte deluse e si difendono da ulteriori delusioni, aspettandosele. Inizia così un *circuito delusivo ripetitivo* molto frustrante, in cui ciascuno dei due non si aspetta niente dall'altro, e non riesce a considerare positivamente quello che riceve e che viene messo in comune. Potremmo immaginare il rapporto come una bella scatola riempita da ciascuno dei due, all'inizio, di oggetti «preziosi». A un certo punto, invece di mettere delle cose nuove dentro la scatola e renderla sempre più ricca (chiacchierate insieme, cose fatte, emozioni scambiate, progetti, attenzioni dell'uno verso l'altro, regali e piccole sorprese, sesso fatto bene, ecc.), anche gli oggetti che c'erano da prima vengono buttati via, non ne vengono introdotti di nuovi e la scatola diventa sempre più vuota e leggera. Resterà, alla fine, soltanto l'involucro, senza nient'altro dentro che delusioni, recriminazioni, rancori e paura.

• Furio è convinto di non essere sufficientemente amato da Olimpia (o, comunque, non nel modo che piace a lui). Quando lei lo invita a una passeggiata in montagna con altri amici comuni (attività che piace a tutti e due), lui declina, per pigrizia, per abitudine, forse anche per non darle soddisfazione. «Come hai intenzione di passare la domenica, Furio?», domanda Olimpia e lui le risponde che intende rimanere a casa a lavorare. Quando lei, sentendosi trascurata («Non ha neppure voglia di organizzare qualcosa con me!», si dice delusa), esprime il desiderio di andare con gli amici e la speranza che lui cambi idea e vadano insieme, lui si conferma la sensazione di essere considerato poco importante. «Mi merito una donna più attenta e accudente, che non abbia voglia di allontanarsi da me», pensa, a sua volta deluso, sentendosi una vittima. Approfitterà per scatenare un allontanamento che giustificherà con l'egoismo di lei: Olimpia non tiene conto dei suoi bisogni, e non lo accudisce.

Né con te né senza di te[3]

Vuoi vidiri che macari Livia, mentre sinni stavano abbrazzati,
provava gli stessi sentimenti opposti che provava lui?
Che macari lei era ammaraggiata per il distacco e nello stisso tempo smaniosa
di ripigliarsi la so libertà? Prima s'arrabbiò, doppo gli venne da ridere.
Come faciva quella frase latina? Nec tecum nec sine te. Né con te né senza di te. Perfetta.

ANDREA CAMILLERI, *La pazienza del ragno*[4]

Odio e amo. Perché io faccia così tu forse mi chiedi.
Non so, ma sento che ciò accade e ne sono straziato.

CATULLO, *Liber*

Le donne raccontano spesso di una fase di impasse in cui soffrono se sono lontane dal partner, ma stanno altrettanto male se pensano di tornare con lui. Facciamo parlare Olimpia:

* «Stare senza di lui? Mi sento morire, veramente un dolore che non ho mai provato prima. Stare con lui? Mi sento morire ugualmente perché non mi piace la vita che facciamo, ma ancora meno mi piace come mi sento io quando sto con lui, squalificata nella relazione, annoiata, non apprezzata. Mi devo come trattenere, limitare, tenere a bada la mia energia. Con lui sto male, senza di lui sto peggio. Sono stata malissimo senza di lui, però quando siamo insieme mi domando se ne valga la pena: mi critica, mi rifiuta. Anzi, forse è più facile sopportare la mancanza che vivere vicino a uno che non mi desidera… Quando sono senza di lui però, perché ci siamo lasciati, non riesco a ricordarmi la sensazione spiacevole che ho quando è con me, la solitudine, i suoi musi… Mi ricordo invece tutte le cose belle che potenzialmente quest'uomo potrebbe darmi. Mi viene in mente il suo carattere, la sua simpatia, il senso dell'umorismo… Tutte cose che emergono quando siamo in gruppo. Mi sembra *ineluttabile* nella mia vita… Sono innamorata di quest'uomo, ma anche arrabbiatissima con lui, e pure con me…».

Le donne enumerano razionalmente i motivi per andarsene, riempiono la casella «Vedi che è giusto mollare». Quando hanno trovato tutte le ragioni per troncare il rapporto, prendono a tavolino la decisione di andarsene, per poi accorgersi che il loro cuore è rimasto dov'era ed è ancora coinvolto, soffrono terribilmente della mancanza dell'altro: «Non mi sento libera da lui». Si potrebbe parlare, in questi casi, di *simbiosi*, di un incastro affettivo che crea una dipendenza reciproca[5]: i due partner hanno così bisogno l'uno dell'altro che si sentono spinti a stare insieme, e sono incapaci di rispettare l'autonomia del compagno. Ciascuno dei due ha bisogno dell'altro per proprie *istanze personali inconsapevoli*.

Capita che le donne dei narcisi si trovino ad essere più dipendenti che in altri rapporti: questo le rende insofferenti nei confronti di se stesse (non si riconoscono) e verso il partner, i cui atteggiamenti

determinano la loro insicurezza. Spesso, infatti, questi uomini non conoscono la parola *insieme*, ma pretendono che l'altro ci sia in toto per loro, e proprio agendo individualmente ed egoisticamente aumentano ancora di più la dipendenza del partner. Di fatto, però, il narciso *attira* donne dipendenti: l'immagine di perfezione che proietta e la luna di miele dell'innamoramento permettono di immaginarsi una condivisione totalizzante. Alternativamente, le donne possono sentire che viene *chiesto loro troppo*: troppa vicinanza, troppa simbiosi, troppa abnegazione («Mi sta addosso, mi manca l'aria, non sono me stessa quando sono con lui, mi sento soffocare, non mi sento libera, tutto va fatto insieme, tutto deve essere collegato a lui. Mi sono limitata per essere come lui mi vuole, non sono più io, non mi riconosco più»).

Il tradimento «condiviso»

Per me stesso brucio d'amore, accendo e subisco la fiamma!
OVIDIO, *Metamorfosi*, III

Narciso scappa per definizione: scappare è parte della sua natura. Eco si adatta a lui («Sono come tu mi vuoi, facciamo ciò che tu vuoi»), diventa scettica («Tanto tu sei così e non ci possiamo fare niente»), oblativa («Io ti salverò, io ti curo, mi occupo di te»), oppure si comporta in maniera eccessivamente intrusiva («Ho paura che te ne vai, ho paura che tu mi tradisca, ti controllo»).

Tutti questi comportamenti fanno scappare ancora di più Narciso e confermano alla donna, a lui stesso e al mondo intorno la sua incapacità di amare. Narciso se ne va, pensando che sia la partner che lo ha cacciato o lo abbia messo nella condizione di andarsene. Infatti è convinto:

1. Che Eco non lo sappia assolutamente amare e non lo accetti e apprezzi sufficientemente.
2. Che non rispetti la sua natura.
3. Che lo accusi di comportamenti negativi (che lui invece attribuisce a lei).

Conclude quindi di non venire amato «sufficientemente bene», conseguentemente (ma di questa connessione causa-effetto non si accorge in maniera consapevole) di non essere assolutamente innamorato e coinvolto. Se ne va a inseguire possibili alternative, grandiose quanto il suo senso di sé (che rimane inalterato e non viene in alcun modo messo in discussione). Specularmente, se lui non andasse via, Eco morirebbe schiacciata in una «non relazione», il punto terminale del sadismo inconsapevole e capriccioso di Narciso. Rischierebbe di venire trattata da «non persona», di essere resa bidimensionale, non vista, appiattita, utilizzata come cestino delle ansie di lui. Se continuasse a subire, si ritroverebbe estremamente infelice, potrebbe morire di infelicità. Come fa Eco a scappare, come riesce a fuggire da questa relazione che sente mortifera? Spesso la mette alla prova: si allontana psicologicamente, provocando l'aggressività del compagno, e permette al partner di accedere al suo nucleo profondo, si fa ferire, non si aspetta niente di buono dal rapporto, si mette nella posizione di vittima. A volte si sopravvaluterà, pensando di riuscire a non farsi troppo male. Oppure penserà di riuscire ad andarsene per prima, sbagliando e dando inizio a un dolorosissimo circolo vizioso. Rende comunque il partner un mostro, di cui parlare alle sue amiche e di cui lamentarsi, chiamandosi fuori dalla relazione. Altre volte si difenderà all'estremo, mostrando al suo uomo solo la facciata, e rendendosi a sua volta irraggiungibile. Il *tradimento della relazione*, che diventa una modalità per interrompere il gioco condiviso, in questi casi non è imputabile a uno solo, ma *emerge da un gioco a due* e si compie attraverso disattenzioni, partenze, indisponibilità, azioni sleali o tradimenti veri e propri.

• Quando Furio è in viaggio per lavoro, Olimpia lo sente emotivamente lontano. Prova a contattarlo telefonicamente, ma le sembra che lui sfugga: gli chiede esplicitamente di esserci e sente che non è sincero con lei. L'immediata sensazione della donna è quella di sentirsi trattata male, offesa: ha paura di farsi male. La reazione di Olimpia (ricordiamoci che anche lei è narcisa, e ha bisogno di rassicurazioni amorose) è quella di distrarsi, allontanandosi psicologicamente da lui. Quando la coppia si riunisce, lei è

convinta che Furio l'abbia tradita durante il viaggio di lavoro e per questo apre la crisi. Chi ha iniziato ad allontanarsi? Chi ha tradito chi? È assolutamente impossibile stabilirlo. Ciascuno dei due sembra più impegnato a difendersi dall'altro che non ad amarlo. «Mi accorgo di essere diventata recriminativa: non riesco più a incontrarlo con leggerezza e curiosità. L'energia che mi muove è troppo spesso il rancore e il desiderio di chiarificazioni, il dimostrare che ho ragione io e lui torto. Questo ci rende pesanti e il nostro quotidiano è diventato sospettoso e spiacevole. Dov'è finita la leggerezza? Il divertimento fine a se stesso? Stiamo sempre a fare i conti… e non tornano mai», dirà Olimpia.

La coppia narcisista: una battaglia più o meno sotterranea

Un narciso ha rapporti alla pari solo con un altro narciso. La fase iniziale è grandiosa, una sorta di *spinning* delle emozioni, degli stimoli, delle conferme reciproche, che crescono sempre più, in maniera vorticosa e gratificante, dando vita a sensazioni sempre più intense. I due narcisi, insieme, amplificano la grandiosità e possono stare davvero bene. Malgrado questo, un rapporto duraturo tra di loro è molto difficile: uguali, con le stesse paranoie e bisogni simili, mostrano una notevole difficoltà a funzionare nel tempo. Entrambi condividono la stessa insicurezza affettiva: in una relazione rischiano di amplificare i bisogni, il terrore di non essere amabili, e arrivano addirittura a pretendere conferme costanti. Un amore continuativo fa loro paura, in quanto dovrebbe costituirsi come base sicura (specie per l'uomo narciso: una donna debole e meno prestigiosa di lui lo allarma meno).

L'antidoto alla ruvidità della relazione potrebbe essere quello di aumentare gli spazi di autonomia e di stabilire un rapporto sicuro in quanto sufficientemente distaccato. Entrambi i narcisi hanno il mito dell'autonomia e della condivisione, ma di fatto non lo sanno mettere in pratica. Ciascuno dei due desidera coccole e rassicurazioni, quando sa benissimo che l'altro è incapace di darne, e ancora di più di darne a comando, senza essere stato a sua volta rassicurato. Si sente in diritto di essere in controllo della relazione, per proteggersi, per sentirsi al sicuro, per non venire ferito e fare ciò che desidera: non riesce nel suo tentativo di controllo, non sente l'altro sufficientemente a disposizione e lotta per imporre i propri desideri. Nel rapporto, poi, ciascuno proietta le proprie aspettative e risponde a quello che, secondo lui, il partner *dovrebbe* fare, anziché rispondere all'altro reale che ha davanti.

Il rapporto tra due narcisi è scandito da crisi, separazioni, dispetti, ma anche da momenti di grande intensità e complicità. Uno dei due, a volte, ricorre a delle provocazioni esplicite, colleziona una serie di vittorie sul partner: sembra sempre che stia per avere la meglio, ma l'altro, quietamente, invariabilmente sfodera una mossa che ne azzera il punteggio. In India, dove le strade sono strette, le macchine si avvicinano una verso l'altra in maniera pericolosa: si fronteggiano, finché una delle due, all'ultimo momento e con rammarico, si butta ai margini, nello sterrato. Ha perso la battaglia, mentre l'altro prosegue fiero a tutta velocità. I due narcisi sembrano fare la stessa gara a chi cede per ultimo, quasi che perdessero la faccia a fare una mossa conciliante per primi. E le separazioni si susseguono inevitabili. Avviene così che ciascuno dei due partner si aspetti dall'altro quello che anche lui/lei potrebbe dare, ma che non offre per primo per mancanza di energia o per la semplice convinzione di dover ricevere, di essere in credito. Ognuno ritiene di avere il diritto di valutare la qualità della relazione attraverso la generosità del partner («Tra noi c'è un'alleanza di facciata, io non mi sento desiderata e cercata, lui forse sente che io non ci sono completamente, che non ho abdicato a lui. Ambedue abbiamo delle riserve che ci rendono scomodi assieme»).

Chi mette le regole in una storia tra due narcisi? È difficile creare un rapporto paritario: ciascuno dei due ha bisogno di mettere paletti, stabilire i tempi, organizzare la propria vita e quella dell'altro in modo da sentirsi rassicurato. Questo diventa possibile se le due persone sono ugualmente forti e

sulla difensiva, ugualmente individuate («Lui è un difficile narcisista, ma io sono un'arrogante principessa!»). È possibile, insomma, tra due narcisi grandiosi e molto attivi, oppure tra due persone consapevoli del gioco in atto. Accade così che la «battaglia» per il controllo della relazione (che permette di rassicurarsi) in alcune coppie si scateni sul *fare*, ma più spesso attraverso la passività, che diventa una forma di aggressività contro l'altro. Anziché costruire eccellenza e rinforzi reciproci, si creerà una sorta di vuoto che si amplifica sempre più.

• Olimpia tenta di mettersi a completa disposizione di Furio: lo lascia scegliere, si va dove vuole lui, è lui che stabilisce i programmi, i tempi e i ritmi. Ben presto questa modalità non risulta più sufficiente. Furio sente forse che lei non è sufficientemente «sottomessa», continua ad essere troppo autonoma, oppure è troppo accomodante, in maniera sospetta. La sente comunque pericolosa e accentua le difficoltà che già incontrano nella vita insieme: non si parte, non si organizza niente per il weekend, le richieste di attenzione e di «obbedienza» diventano sempre più pressanti. Più Olimpia si adatta, più crescono in lei la rabbia e l'insoddisfazione. Furio le capta e reagisce confermandosi la pericolosità di lei, che non *vibra* con lui. In lui diminuisce ancora di più la voglia di fare delle cose assieme a Olimpia. Mentre lui fa l'eremita, lei nel gioco fa la vittima, la povera donna abbandonata da un uomo tanto cattivo (mentre lei è tanto buona), e cerca di portare gli amici comuni dalla propria parte. Si può notare come il gioco di coppia diventi molto presto una sorta di guerra tra i due, senza esclusione di colpi. Ma per fare male all'altro si rischia di fare molto male a sé. È, a tutti gli effetti, un gioco di potere di cui nessuno dei due ammetterebbe l'esistenza, e in cui, forse, i contendenti non sanno di essere entrati. Sembrano dire attraverso le azioni: «Forse siamo tutti e due troppo insicuri affettivamente per tollerare le insicurezze dell'altro. Forse abbiamo paura che un legame molto stretto come il nostro ci indebolisca anziché rafforzarci, e per questo continuiamo a sabotarlo».

L'errore è duplice: Narciso attribuisce alla donna il proprio malessere («La guerra che ho dentro deriva dal tuo rumore»), mentre lei vuole un certo tipo di abdicazione alla relazione da parte di lui, come segnale del suo essere presente.

Ciascuno dei due si mostra autarchico, coinvolto in un dialogo tra sordi: non si manifesta appieno nella relazione per proteggersi dall'altro, per non venire invaso, e conseguentemente si sente limitato dal compagno. La sofferenza si fa palese e risente di mutilità antiche.

* «Ogni tanto il nostro rapporto è organizzato più dal dovere e dalle aspettative reciproche che dal desiderio, dalla possibilità di condividere i desideri. Questo ci toglie immediatamente energia: crea rancori, incomprensioni, insicurezze, rivela un bisogno incommensurabile di essere rassicurati. È buffo, perché andiamo a fasi, a momenti intensi e molto piacevoli seguono inevitabilmente momenti di fuga, fatica e ritiro… Basta che uno dei due cominci a non essere disponibile e completamente attento (magari per problemi suoi, per rogne lavorative) che l'altro segue a ruota e amplifica la disattenzione, immediatamente. È come se pensassimo che il rapporto dovesse sempre essere fantastico».

Ogni volta, uno dei due narcisi diventa rabbioso e critico e si permette di trattare male l'altro. Si sente frustrato e insoddisfatto e a sua volta non perde occasione per notare le mancanze dell'altro. Rischia di instaurarsi un processo di persecutore e vittima, in cui ciascuno dei due è, ai propri occhi, la *vittima*, senza accorgersi di essere a sua volta persecutorio. In questo modo, l'estraneità diventa l'ingrediente principale del rapporto.

Fidarsi?

Avere fiducia? Non si può avere fiducia. La fiducia non si possiede. Si dà. Si dà fiducia.
ERIC EMMANUEL SCHMITT, *Piccoli crimini coniugali*

È difficile fidarsi dei narcisi se diciamo che le relazioni con loro rischiano di fallire comunque, se parliamo della loro necessità del tradimento come modalità per rinascere, se aggiungiamo che l'aspirazione inconscia al ripristino della condizione fusionale li porta inevitabilmente a scaricare le colpe sull'altro, quando il progetto inevitabilmente fallisce.

Meglio non affidarsi a lui: non chiedere protezione, ma mostrarsi autonomi, forti, assolutamente *non bisognosi*. Le donne buone e accondiscendenti, infatti, vengono presto relegate al ruolo di mogli e madri e sono *tollerate*, con la sensazione che la vita sia altrove.

* Olimpia: «Lui si considera un eroe: affronta molte prove, le fatiche del lavoro, la sfida della città… Lui è stato ed è un eroe per tutti i suoi amici. Io invece so che piange, che ha paura, che è depresso (e mi piacciono anche queste parti, ma lui si sente sminuito). Con me non può fare più l'eroe, lui non ha un altro ruolo altrettanto soddisfacente che gli dia carica ed energia. Vuoi mettere come

sia più rassicurante trovare qualcuno per cui essere eccezionale anziché essere considerati una scarpa usata? È lui che non si fida più di me, perché ho visto le sue parti deboli, perché so che ha anche paura. Non si fida perché gli rimando un'immagine di lui anche debole. Forse non si fida di sé e cerca persone che attorno a lui gli mostrino solo il suo aspetto grandioso…».

Cosa significa venire traditi da una persona di cui ci si dovrebbe fidare? Scegliere un uomo narciso significa inconsciamente rinunciare alla «fiducia originale», significa rinunciare a una base sicura e cercare altre strade per vivere l'affidabilità e la stabilità. Certe volte questa scelta è inconsapevole, altre ineluttabile. Se vogliamo essere ottimisti, potrebbe diventare un'occasione per fare i conti con se stessi. Va bene così, purché non ci si faccia troppo male.

Gli amori brutti

La svegliai piangendo forte, con un amore impazzito
che durò finché non se lo portò via senza misericordia
il vento furibondo della vita reale.
GABRIEL GARCIA MARQUEZ, *Memoria delle mie puttane tristi*

Gli amori brutti[6] sono quelli in cui le violenze si perpetuano fra le mura domestiche, in cui i comportamenti usuali sono caratterizzati da silenzi, umiliazioni, prevaricazioni, esercizi di potere al fine di soverchiare l'altro: non più rapporti solamente difficili e sofferti, ma *vere e proprie violenze morali*.

• Katia, un'impiegata, una donna capace, intelligente, generosa e positiva, ha una storia familiare «difficile» che la porta a scegliere come marito un uomo che la squalifica, esattamente come aveva sempre fatto la madre. Viene in terapia perché si sente depressa e soffocata dalla relazione con il marito, che si rifiuta di seguirla in questa impresa esplorativa[7]. L'uomo, a sua volta un impiegato, viene descritto come *svalutante*. La quotidianità è poco soddisfacente e organizzata attorno agli orari e ai desideri di lui. Katia riceve ogni giorno dosi anche minime di cattiveria da parte del marito, che scarica le sue frustrazioni su di lei, la svaluta, non è disposto a fare niente assieme né ad aiutarla in casa. Malgrado il rapporto distante e deteriorato, l'uomo pretende prestazioni sessuali dalla moglie, denigrando il fisico della donna (da lui ritenuto anoressico e mancante di sex appeal) e la sua psiche (le racconta avventure con prostitute e la critica apertamente). Inoltre, circonda la propria vita di segretezza (porta il telefonino nel bagno per fare telefonate private, frequenta amici che non condivide con la moglie, passa a volte il weekend per conto suo, senza dirle dove vada). Dalle descrizioni mi è sembrato un narcisista con un'idea grandiosa di sé e con una totale incapacità di costruirsi figure di riferimento esterne, stimate, che utilizza gli altri – piuttosto – come oggetti della propria gratificazione oppure per proiettare su di loro le proprie parti negative. Un uomo debole, insomma, che per mantenere l'idea grandiosa di sé ha bisogno di costruirsi una vittima. Ma come mai Katia sopporta offese indirette, maltrattamenti, tutta questa violenza psicologica? Perché permette al marito di indebolirla così tanto, perché avalla l'*identità negativa* che lui le propone? Katia si è sempre annullata per la propria famiglia: ha vissuto con una madre malata e molto egoista, che la umiliava per farle fare ciò che desiderava lei. Nel tempo, il sacrificio è diventato un mezzo di gratificazione e di conferma di sé. La donna è cresciuta consapevole di quanto avveniva, ma era convinta di essere abbastanza forte da reggere il rapporto così frustrante con la madre. Allo stesso modo, sarà convinta di riuscire a tollerare le violenze del marito, che non si manifestano subito, ma dopo due anni di convivenza. Evidentemente, è differente sopportare una vecchia madre costretta a letto oppure un coetaneo, più agguerrito, che ha tutti gli strumenti per annientarti. Katia ha sopravvalutato le proprie capacità ed è rimasta ferita e incastrata nella relazione. Ma non per sempre. Il lavoro svolto ha implicato il recupero di un'immagine positiva e la stima di sé, le ha permesso di acquisire la consapevolezza delle molestie morali subite da parte del marito. La terapia l'ha portata ad aumentare gli spazi di autonomia, a crearsi un gruppo di amiche, a coltivare alcuni suoi interessi (cinema, letture), infine a separarsi.

Trappole in cui la donna può cadere

Il concetto di trappola

«Sono triste perché sono caduta in una trappola e lui non ha fatto niente per proteggermi», dirà Olimpia in seduta all'ennesima lite col partner. Intendo prendere in considerazione gli errori più frequenti che le donne fanno nelle relazioni con gli uomini narcisi (forse più difficilmente con quelli grandiosi, che investono nella coppia fino a farla diventare il loro «capolavoro»). Ho focalizzato precedentemente la mia attenzione sulle caratteristiche degli uomini, ora lo farò sugli errori delle donne. Scelgo di nuovo un punto di vista arbitrario, ben sapendo che è la danza tra i partner quella che conta, e che questa danza dipende dalla storia e dalla personalità delle persone che ballano insieme. Scomporrò di nuovo un'interazione complessa andando a mettere a fuoco *uno dei due partner*, lasciando spazio alle narrazioni.

Perché parlo di *trappole*? Perché si tratta di «cadute improvvise» rispetto a un gioco relazionale: ciascuno dei due agisce in buona fede (quasi sempre), e chiede a sé e all'altro quello che ritiene sia possibile, ma allo stesso tempo non si fida né dell'altro né di se stesso, tanto meno della relazione. In amore non c'è uno che vince e un altro che perde: tutti e due vincono o perdono assieme. Tendere delle trappole non è quindi una mossa consapevole contro l'altro, ma qualcosa che emerge dalle interazioni reciproche: il narciso persegue il proprio copione, cerca di fare qualcosa per sé (per non essere infelice, per stare il meno male possibile, per non sentirsi spaventato oppure invaso) e di arrecare dei vantaggi anche all'altro, dal cui amore dipende. Quando però si impaurisce di fronte al potere che il partner assume inconsapevolmente, oppure si sente particolarmente ferito e debole, chiederà in maniera indiretta sempre di più, metterà alla prova, fuggirà, leggerà quello che accade in maniera distorta. Queste modalità esplicite o inconsapevoli pongono chi è nella relazione nella necessità di interagire, rispondendo a ciò che avviene. Si vengono così a creare delle interazioni (richieste e risposte) che possono risultare molto faticose o addirittura disadattative, «patologiche».

Ciascuno dei due può anche non entrare nel gioco del partner e non avallarlo, ritagliandosi spazi di pensiero/azione per agire in maniera autonoma da come la danza spingerebbe a fare: «Ho capito che sbaglio se lo seguo in quello che si aspetta da me e se entro nel ruolo più naturale che la situazione induce». Ognuno può scegliere se adeguarsi o meno alle richieste che la danza impone: ma per fare questo, è necessario assumersi in prima persona la responsabilità del rapporto, anziché scaricare le colpe sull'altro. Molto spesso, però, cadere in una trappola è al di fuori della consapevolezza: *non si può evitare razionalmente*. Una nota ottimista: se osserviamo bene il gioco amoroso, è condotto molto spesso da chi è più attivo e propositivo. Ogni volta che uno dei due reagisce a un evento positivo o negativo che sia (complimento, dono, litigio, critiche, allontanamento), con una modalità specifica (apprezzamento, felicità, gratificazione, ritiro, rabbia, tradimento), l'altro risponde *amplificando la stessa modalità*. Questo ci permette di ipotizzare che, con una certa consapevolezza, si possano tramutare le trappole in strade, anche se in salita, e che i circoli viziosi possano a volte diventare virtuosi. Ma non sempre.

Alcune tra le possibili trappole

Coprire tutti i ruoli

Olimpia (sempre lei), che all'inizio era «la femmina» e l'amante, col tempo ha accentuato il ruolo di consulente del lavoro, segretaria, infermiera… Tutti ruoli che la pongono al di fuori della relazione di coppia, che la mettono in una posizione di aiuto e rendono Furio dipendente dai suoi servigi. Ruoli in cui lei non tira fuori il meglio di sé – la sua parte divertente, sbarazzina,

trasgressiva, sensuale – che non mettono in gioco la coppia se non in una relazione asimmetrica: lui non è un bambino, e lei non è l'unica adulta tra i due. Dice a Furio:

* «Ho la sensazione di fare abbastanza cose per te: organizzo completamente la nostra vita, discuto del tuo lavoro con te, tengo i contatti importanti con gli amici, mi adatto ai tuoi orari, alle tue decisioni, ai tuoi programmi, spesso ai tuoi desideri. Ti ascolto e sono estremamente disponibile, lascio i miei pensieri in secondo piano ("Esprimili", dirai tu. "Mi sembra non ci sia spazio", rispondo). Tutto questo lo faccio e l'ho fatto con piacere, spesso divertendomi, quasi sempre ricevendo in cambio belle cose a mia volta».

E così, resta relegata nel ruolo di segretaria/badante che esclude altre possibilità, e lui è a sua volta in trappola nel ruolo di colui che viene accudito e curato.

Fare la mamma

È altrettanto rischioso fare appello al proprio istinto materno, e considerare il partner un figlio bisognoso, da accudire, che si ama con tutto il cuore, accettandolo con tutti i suoi limiti. Questo atteggiamento fa arrabbiare molto l'uomo narciso, che si vuole sentire libero, e (giustamente) non apprezza il fatto di essere considerato un bambino: risponde quindi in maniera passiva e provocatoria. Fare la madre significa spesso, in realtà, accontentarsi delle briciole che si ricevono in cambio. È un'impresa pericolosa *per sé*, e a volte molto punitiva: è veramente una «missione impossibile» quella di offrire serenità e pace a chi ha fatto dell'inquietudine uno strumento di sopravvivenza.

* «Sarà che sto con lui perché il periodo più bello della mia vita è stato quello in cui ero mamma di un bambino piccolo, e mi è capitato ora di rivivere questo rapporto con quest'uomo molto, molto primitivo. Lui è piccolo: si è comportato come un bambino che vuole la mamma vicino, vuole sentire che sono in casa mentre lui dorme, o comunque che lo accudisco adattandomi ai suoi orari, ai suoi desideri. I suoi bisogni sono così espliciti, la sua ambivalenza così chiara, il suo desiderio di essere amato così manifesto che mi sono trovata nel ruolo di accuditrice in un attimo. Rassicurante, priva di bisogni miei, totalmente attenta a lui, lo sguardo concentrato su di lui. La fantasia è quella di potergli toccare l'anima attraverso la comprensione unilaterale: farlo parlare, coccolarlo, comprenderlo, nessun gesto è più importante dell'ascolto. Ho sentito il mio cuore pieno d'amore, ho avuto paura di non essere sufficientemente sensibile per un compito così delicato. I suoi bisogni, l'attenzione verso di lui mi hanno fatto perdere ogni ansia: l'accudimento è stato l'unico modo che ho trovato per avvicinarmi. Le volte che lui ha veramente bisogno di rassicurazioni è importante che io ci sia».

Vederli nudi

L'uomo narciso diventa cattivo se la donna lo vede *nudo*, se svela cioè il suo meccanismo psicologico, considerandolo prevedibile, e perdendo ogni speranza di immaginarsi una realtà differente. Ho già detto precedentemente che la *collusione* è la sensazione di condivisione fondamentale per il narciso, che desidera *vibrare assieme alla compagna*, condividendo emozioni, entusiasmi e speranze. Forse le cose sperate non avvengono, forse nel momento attuale non si è in grado di far accadere ciò che si era promesso: i partner, però, devono assolutamente credere che in un futuro prossimo si avvereranno tutte quelle cose piacevoli che desiderano mettere in atto insieme.

Alcune donne danno una tale importanza emotiva ai comportamenti del partner da costruirsi una teoria su di lui (in negativo). Si rassegnano e non si aspettano di ricevere niente dal rapporto: hanno etichettato l'uomo come arido, freddo, non innamorato o cattivo. Nel momento in cui la donna blocca le proprie aspettative, e smette di investire e di sperare, uccide, in realtà, la potenzialità del rapporto. In questo modo, però, paralizza anche il partner – molto sensibile, come tutti i narcisi – che si adegua quasi inconsapevolmente all'immagine che la donna ha di lui, e cessa quasi subito di investire, di tenere un filo comune: lo specchio ha smesso di riflettere qualsiasi bagliore («Tu mi poni sempre nella condizione di essere in debito con te»). Sarebbe bello riuscire, invece, a fare il tifo per questi uomini così sensibili: se li si segue passo passo possono far male, ma se si considerano le loro capacità e non ci si fa influenzare eccessivamente dai loro momenti negativi, si riceveranno doni importanti. Il quotidiano può essere faticoso, a volte difficile, ma l'incontro con loro può risultare davvero profondo.

Chiedere conferme

Alcune donne vorrebbero venire riconosciute e amate esplicitamente per tutto quello che hanno dato. Sentono di aver fatto qualcosa di speciale in una relazione spesso difficile. Aspettarsi che i narcisi esplicitino la loro riconoscenza è un'utopia: apprezzano ciò che viene fatto per loro, se ne accorgono, ma raramente verbalizzano la loro gratificazione. Non rassicurano nei momenti di amore, figurarsi se desiderano confermare una donna che si sente insicura. I cattivi umori, una vita emotivamente difficile, le critiche, a volte le squalifiche, fanno sì che le compagne si sentano insicure, e che si indeboliscano progressivamente nel proseguo della relazione. Malgrado questo, è molto importante non chiedere al partner di avallare il proprio valore, la propria esistenza e – cosa ancora più importante – non chiedere rassicurazioni sulla relazione in atto, perché questo appesantisce il rapporto, ne uccide la leggerezza e la precarietà di cui tanto il narciso sembra avere bisogno.

* Olimpia mi ha raccontato all'inizio, a proposito di una conversazione con Furio: «Parlando della lunga distanza tra oggi e il momento in cui ci saremmo rivisti a Pasqua, ho detto qualcosa del tipo: "Ci incontreremo tra tanto tempo, tu sarai fidanzato, mi presenterai la tua fidanzata e io ti presenterò il mio". Forse speravo di sentirlo rassicurarmi che la sua fidanzata sono io, che mi vuol bene, che mi desidera e vuole me… Lo so che ho sbagliato… Lui si è arrabbiato. Mi dice che non mi ritiene un marziano, che io ho bisogno di qualcuno che mi ami, che mi rassicuri, che mi riempia di coccole. Lui questo non lo può fare, non mi può dare di più di quanto mi dà, e si rende conto che è poco, ma questo è quanto passa il convento».

Olimpia si rende conto che a volte diventa ipersensibile, fragilissima, perché si adatta agli umori di Furio anziché restarne svincolata. Dichiara che spesso entra in ansia per mancanza di conferme affettive, mentre a lei sembra di darne molte (anzi, meno ne riceve e più ne offre, nella speranza che lui ricambi). È proprio questa ipersensibilità insicura ad allontanare Furio.

* Olimpia: «Non mi sono mai sentita sicura in questa relazione, mi mette agitazione, mi sento precaria. Riconosco di averlo criticato anziché accolto sempre. Come compagna mi arrogo il diritto di negoziare in amore senza mettere in discussione il rapporto (e i suoi sabotaggi allora?). Mi riconosco la colpa più grave: aver avuto bisogno di conferme esplicite, verbali (lo so che detesta darmele) circa il suo affetto, il suo desiderio di rimanere insieme. Avrei potuto rassicurarmi col semplice fatto che ci telefonavamo, che ci vedevamo, che la sera tornava a casa. Avrei potuto avere pazienza e più capacità di leggere la sua anima. Forse avrei dovuto ignorare i suoi palesi desideri di fuga, anche i suoi sabotaggi: catalogarli come provocazioni, anziché mettermi in crisi ogni volta, e sentirmi offesa e rifiutata. Non ne sono stata capace. Potevo mostrarmi meno sensibile, stare meno all'erta rispetto ai messaggi che mi mandava, meno in sintonia con le sue sensazioni, con le sfumature, con i suoi mutamenti di umore. Un po' più distaccata, più ironica, autonoma e centrata su di me… capace di giocare e di rischiare».

Perdersi

Alcune donne, nella relazione con il narciso, hanno annullato la loro vita: si sono adattate completamente alla vita di coppia, instaurando il più tradizionale dei rapporti, quello che farebbe rivoltare nella tomba la loro nonna (più capace di loro di esigere rispetto e attenzione). Questo adattamento totale alle esigenze della coppia e del partner provoca nelle donne delle grandi insicurezze e la sensazione di perdersi.

* «Non sono più me stessa. Gli ho delegato tutto, mi sono persa. Quando sto con lui mi sento soffocare, non vedo più gli amici, sono tutta presa dal lavoro e dalla mia relazione, non trovo più il tempo per le cose che piacciono a me. Mi sento così insicura, mi sento debole: sono in balìa del bisogno di farmi amare da lui… se non mi ama non mi sembra di riuscire ad essere felice».

Sentirsi in torto, sentirsi una vittima, sminuirsi

Le donne rischiano di entrare in un *circuito di colpa e di bisogno di riparazione*. Stanno male e si colpevolizzano per non essere capaci di stare in coppia (mentre forse è solo questo specifico rapporto ad essere impossibile). Ancora peggio, hanno la tendenza a vedere l'altro come un crudele persecutore e se stesse come delle vittime: «Non si parte, non mi porta a cena fuori, non facciamo mai niente di divertente…». Queste donne hanno costruito un mostro da cui vengono perseguitate.

* Olimpia, verso la fine del suo rapporto: «Il mio atteggiamento da vittima, la certezza che sono dalla parte della ragione, ingiustamente e dolorosamente ferita, ultimamente mi rendono sempre pronta a criticarlo. Non ci provo neanche, a mettermi dal suo

punto di vista. Mi chiamo fuori dal rapporto e critico, mi sento subito una vittima e cerco la complicità del mondo esterno per farmi tornare i conti: vedete mondo com'è cattivo, è di cattivo umore anziché felice di vedermi, anziché adorante e divertente! Anziché divertirsi con me si spalma sul primo divano e si «passivizza». Povera me! Ho sempre avuto questo atteggiamento? Molto presto la relazione è diventata una battaglia: io che credevo caparbiamente nelle potenzialità della coppia, lui che si permetteva di metterla in discussione (tanto tenevo io): due ruoli stereotipati e sempre più rigidi, sempre più scomodi, che ci impedivano a volte di incontrarci».

Arrabbiarsi, metterli in discussione, criticarli

Spesso le donne sentono aggressività e rabbia per quello che il loro compagno non dà più, per quello che ha promesso e non ha mantenuto, per le barriere che ha alzato, per i silenzi, per le fughe che ha quantomeno minacciato. Sentono pertanto l'altro come un nemico ed entrano in guerra, ritenendo di doversi difendere.

* «È vero, mi accorgo che a volte lancio delle bombe. Mi sembra di aver sopportato troppo, non ce la faccio più, ti saboto, ti provoco. D'altronde, anche tu mi vivi spesso come una tua nemica. Raramente riusciamo a riderci sopra! Entro in polemica nella speranza che tu mi salvi dalla mia negatività».

* Olimpia: «È importante che non lo critichi neppure nei segreti della mia testa perché lui se ne accorge! Si accorge della mia ambivalenza e la amplifica, ha la sensibilità di un radar. Se lo sento nemico e se ne accorge diventa il mio oppositore più acerrimo: mi fa la guerra, ostacola ogni mia iniziativa, cerca di annientarmi».

Mi è capitato di ascoltare donne che criticano pesantemente il partner con le proprie amiche e commentano i suoi difetti: parlano male di lui, tradendo senza scrupoli l'alleanza con il compagno, così sensibile. Il partner, inevitabilmente, si vendicherà dello schieramento contro di lui, oppure si arroccherà difensivamente nella sua torre irraggiungibile.

Punirli

A volte le donne desiderano attenzioni e comportamenti diversi da parte del compagno narciso, ma non li ottengono. Tollerano quindi per un po', poi si indignano, apprestandosi a punire l'altro. Vorrebbero educarlo, come si fa con un figlio, ma l'impresa risulta difficile:

* «Vorrei punirlo per il male che mi sta procurando», «Vorrei andarmene da questo rapporto non perché ho smesso di amarlo ma per farlo soffrire e vendicarmi. Vorrei che gli venisse paura di perdermi, si accorgesse che mi vuol bene, che valgo qualcosa. È più attento quando sente che sto per sfuggire, dovrei farlo più spesso ma poi mi minaccia di allontanarsi o di allontanarmi».

Dopo aver sopportato tanto, la donna si arrabbia, cerca allora di distruggere il partner perché non ne può più di lui:

* «Gliene dico di tutti i colori, cose terribili, anche che non penso, e lui prende le mie parole per oro colato, ci pensa e ci ripensa e per mesi me le rinfaccia». «L'ho tradito, perché non mi sentivo amata da lui. Sono andata altrove e ho passato un pomeriggio fantastico con un uomo accudente e passionale. Meraviglioso! Mi sono alzata da quel letto contenta come non ero da tanto. Mi piacerebbe prendermi una rivincita ogni tanto, senza che lui lo venga a sapere! Potrebbe accorgersene subito, sensibile com'è? In teoria non cambia niente, tanto spesso lui giustifica il fatto che sia distratto sostenendo che lo tradisco!».

Volerli differenti, pensare di poterli cambiare

La mia amica Stella, grande conoscitrice di narcisi, mi spiegava un giorno che volerli cambiare è come entrare da un ferramenta e chiedere del latte: il ferramenta non vende il latte, e anche se noi lo chiediamo con tono supplicante o arrabbiato, con foga o con determinazione, comunque non torneremo a casa con un cartone di latte. Anche il narciso non ha latte da dare: lo stare con lui permette di imparare molto, ma da portare a casa, a volte, non c'è quasi niente.

* «Durante la vacanza, quando è stato completamente distratto, ho cercato di rilassarmi, mi sono guardata in giro, tanto poi passavo altri giorni con lui. Quando stava per gli affari suoi mi sono messa a leggere, aspettavo che lui tornasse. Avrei voluto coccole e rassicurazioni, ma so benissimo che lui è incapace di darne e ancora di più di darne a comando. Non ho mai smesso di sperare che lui cambiasse, che tornasse ai mesi del corteggiamento, che capisse, che si avvicinasse. Ho cercato di accettarlo esattamente così com'è: sono andata a fare compere da sola, al bar a godermi la prima mattina con i gabbiani. Lo vorrei diverso, a volte sono stata di cattivo umore, triste… Alla fine mi ha accusato di averlo trascurato… è quasi comico!». «Non ho mai smesso di sperare che capisse la sofferenza che mi ha inflitto diventando così indifferente, per questo non ho mai smesso di corteggiarlo e coccolarlo come fosse il primo giorno, per dimostrargli che è il mio principe azzurro. Uno sforzo inutile? Spero di no».

Sfidare il loro modo di essere

«Riuscirò a stare con lui, riuscirò dove le altre hanno fallito. Lo terrò con me»: alcune donne

restano in un rapporto frustrante con un uomo narciso, e sono disposte anche a ricevere molto poco: mettono in atto una sfida con se stesse e con le donne precedenti del partner (forse con tutte le donne del mondo), e anche con lui. Desiderano mettersi una medaglia al petto, e sopportano qualsiasi sacrificio per questo: restare accanto al proprio compagno.

Si arrogano il diritto di tenerlo con sé. Ma non immaginano quanto sia perdente un «gioco di potere» come questo. Potrebbe essere più proficuo riuscire a *condividere*, a godersi la loro compagnia, oppure, a un certo punto, andarsene. In terapia di coppia ho assistito a giochi al massacro[1] tra due narcisi: una guerra all'ultimo sangue di cui i due si dichiaravano assolutamente non consapevoli, fatta di provocazioni, ambivalenza, squalifiche.

È una guerra fatta di mosse apparentemente insignificanti, ma in realtà violente: «Lui ha distrutto il mio modo di percepire me stessa. Io, nella lotta tra noi, l'ho reso antipatico a tutti, parlando male di lui e raccontando distrazioni e cattiverie».

Dar loro il potere della nostra felicità (ma non solo)

Alcune donne delegano all'altro la loro felicità: sono cioè dipendenti da lui o controdipendenti[2]. In questo modo, si dimostrano più attente all'altro che a se stesse e ai propri bisogni.

* «Gli ho consegnato il mio nome, sono in suo potere, mi accorgo di ogni suo cambiamento di umore e disponibilità e queste cose influiscono pesantemente su di me. Devo recuperare me stessa, altrimenti mi faccio male. Se sapesse quanto sono in sua balìa non ne sarebbe contento. Se sta bene anch'io sto bene, se è di cattivo umore o cupo non riesco a rilassarmi. Se è in sintonia con me, se cerca la mia complicità, mi sento felice e forte, sento il mondo ai miei piedi, altrimenti mi rattristo. Considero il suo benessere più importante del mio…».

Tutte le volte in cui il narciso provoca, se la sua compagna si mostra abbattuta, lui si confermerà che i pensieri feriscono, e che lui è distruttivo e potente: questo lo spaventerà e gli farà percepire la relazione come troppo pericolosa. Se invece la donna riesce a non farsi danneggiare, a non reagire a ogni mossa dell'uomo, lui si spaventerà meno della propria distruttività, e la relazione potrà rimanere *leggera*. Se lui litiga, la partner può anche decidere di non litigare.

Confrontarli con gli altri

«Senza di lui mi sento monca, priva dell'unico uomo importante e interessante che abbia mai incontrato. Nessuno mi appare altrettanto intenso, piacevole, trasgressivo, spiritoso, fuori dal comune, stimolante… Resterò probabilmente sola perché non riesco a pensare a un altro uomo che non sia lui accanto a me…».

Come uscire dalle trappole:

strategie pro-positive

Come ho già detto nel capitolo *Le donne dei narcisi*, a volte stare con un uomo difficile costituisce per le donne un'occasione per crescere e mettersi alla prova, aumentando la propria consapevolezza. Credo che le donne colgano molte occasioni per lavorare su se stesse, più o meno consapevolmente, e credo anche che questo sia un punto della loro forza. Ho intenzione di identificare alcune operazioni che le donne possono mettere in atto nel tentativo di padroneggiare la loro relazione con un partner difficile.

Prendersi le cose belle che sono a disposizione

Ci sono donne che riescono a vivere appieno l'irrazionalità dell'amore dei narcisi, che difficilmente risulta prevedibile e noioso. Si godono così una buona dose di imprevedibilità, facendosi affascinare dal compagno: «È come un dio fanciullo, mi mette in contatto con le parti pre-civilizzate di me», «Ha una parte femminile, pre-verbale che mi stupisce sempre, che mi affascina», «La sua energia curiosa mi contagia, è possibile che ogni giorno la vita ricominci, se lo seguo ci

divertiamo proprio!».

• Rossana è una donna innamoratissima del suo uomo: lo considera sapiente, giocoso e un gran lavoratore. Di lui ama la parte folle e un po' selvaggia e la parte saggia, capace di riflessioni e di grandi profondità. È affascinata proprio dagli aspetti duplici del suo uomo, la forza e la debolezza, il vecchio e il ragazzo, la vanità e la sciatteria, l'energia dell'intelletto e il suo abisso, l'allegria delle emozioni e la più cupa disperazione, il moto e la quiete. Quest'uomo l'ha fatta entrare in domini inesplorati di sé, ogni giorno, nel bene e nel male: attraverso risate o lacrime, Rossana ha scoperto, capito, provato cose nuove, esplorato la sua irrazionalità, ascoltato e appreso nuove informazioni, ha permesso al suo inconscio di affacciarsi, è addirittura entrata in terapia per essere all'altezza di questo viaggio amoroso. Quando lui non ha voglia di incontrarla, lei ne approfitta per dedicarsi ai suoi fiori. Quando lui parte per un certo tempo, lei si organizza per conto suo: non vede l'ora di andarlo a prendere, e farsi raccontare tutte le cose che gli sono accadute. La gelosia? Ha deciso di chiuderla in un cassetto e di non pensarci. Ci è riuscita.

Cercare di far accadere ciò che si desidera

Uno si recò alla porta dell'amata e bussò. Una voce rispose:«Chi è là?». Egli rispose: «Sono io». La voce disse: «Non c'è posto per Me e per Te». La porta restò chiusa. Dopo un anno di solitudine e privazioni egli tornò e bussò. Una voce da dentro chiese: «Chi è là?». L'uomo disse: «Sei tu». La porta si aprì per lui.

Questa storia di Jalaluddin Rumi, intitolata *La cura*, ci ricorda che le donne hanno il potere di dire di no, di tenere la porta chiusa e che possono tentare di *far accadere nelle loro vite ciò che desiderano*. A volte i rapporti li rovinano proprio le donne perché, anziché aver chiaro il proprio valore e ciò che vogliono per sé, si pongono come spettatori e giudici della storia amorosa, aspettandosi qualcosa dall'*altro*. Si lamentano, si arrabbiano, creano situazioni di tensione, giudicano cosa sia bene e cosa male a posteriori, anziché *farsi propositive*. Non si sporcano le mani, non si danno da fare, non si assumono la responsabilità del rapporto, oppure lo criticano apertamente, non perdendo occasione di esplicitare quello che non funziona. Pronte a recriminare, a sgridare, a cercare il difetto, sono sintonizzate solo sui loro tempi anziché su quelli della coppia. Anche senza chiedere esplicitamente è possibile, invece, creare un'atmosfera che favorisca la realizzazione dei propri desideri.

Rossana, accanto al compagno, ha imparato a *chiedere*: se lui pretende di fare ciò che desidera, perché anche lei non può fare altrettanto? Così ha imparato a non fare tutto quello che lui le chiede: se il suo uomo tiene così tanto alla propria libertà, perché anche lei non può pretendere qualcosa? Se lui insiste per vederla anche se lei è stanca, perché lei non può insistere per raggiungerlo e vederlo quando vuole? A volte ci riesce, a volte no, ma non si dispera: quasi sempre riesce ad apprezzare quello che ha e a godere del compagno e della loro relazione. A volte, se ha voglia di vederlo, organizza qualcosa che sa che a lui fa piacere: lo chiama, e gli propone un programma da fare insieme. Ha dovuto imparare a sopportare alcuni «no», e soprattutto a non considerarsi mai in una coppia stabile, definita a priori. Ogni giorno si gioca il rapporto come fosse il primo giorno.

* Olimpia: «Devo smettere di nascondermi dietro al suo pessimo carattere, ritenere sempre di avere le spalle coperte, non mettermi in gioco. Vorrei provare a far accadere ciò che desidero. Sono una donna innamorata, piena di energia e di risorse, sono una donna fortunata e di successo. Potrei provare a ricominciare da capo, può essere che riesca a sedurre di nuovo Furio, a incuriosirlo, può essere che questo non accada. Non sarebbe colpa di nessuno, vedremo cosa succederà».

Cercare di accentuare la propria autonomia

Per le donne che vogliono imparare a gestire la relazione con un compagno narciso, un'altra possibilità è quella di *aumentare le aree di autonomia personale*. Questo non vuol dire fare tutto da sole, né trascurare la coppia, ma, piuttosto, lasciarsi degli spazi di interesse individuale: essere cioè anche pronte a discutere per ottenere ciò che si ritiene un proprio diritto. È vero che se si fa qualcosa per conto proprio gli uomini narcisi te lo fanno pesare: «Tu ti fai sempre i cavoli tuoi, ti organizzi senza di me». È vero anche che sembrano desiderare una donna disponibile a fare cose insieme. Una donna dipendente, però, non va bene. Conviene quindi mettersi in gioco, definirsi rispetto a ciò che si desidera, provare a diventare più autonome. I narcisi hanno la capacità di *tirare fuori le proprie*

energie, di saper imporre ciò che vogliono senza farsi smontare: questo è un insegnamento importante che ci possono passare, che rimarrà nel tempo come nostro bagaglio personale. Perché questo accada, però, è necessario rinunciare alla fusione totale: perdere l'idealizzazione della relazione, rassicurare con veemenza l'altro, e non mettere in discussione la stabilità della coppia: imparare a remare nella stessa direzione. È possibile tutto questo con un narciso? Non sempre, non ogni volta: certi momenti sì e certi altri no.

* Rossana: «L'ho spinto a fare molte cose da solo, ad andare fuori con gli amici, a organizzarsi le serate. Mi pesava dover stare sempre a ricasco suo, non tolleravo queste serate imposte in cui ciascuno dei due limitava l'altro. Ho faticato molto perché all'inizio pretendeva di fare tutto insieme. Ora, durante la settimana, io tendo a stare a casa, lui quando vuole esce. I weekend li dedichiamo l'uno all'altro e proviamo a fare qualcosa di particolare, divertente, intenso. Di solito decide lui cosa, ma lo seguo molto volentieri e passiamo del tempo piacevole. La fantasia che una sera non torni a casa ce l'ho, che faccia un incontro e non torni, *inshallah*! Così mi sono dovuta educare anch'io a non chiedergli cosa fa, a tollerare molte sue aree private, i non detti, lo sforzo di sintonizzarsi l'uno sull'altro quando ci si rincontra. Ne è valsa la pena».

Anziché essere centrate sull'uomo e fare di lui il proprio baricentro, per le donne diventa necessario essere centrate su di sé, e focalizzare i propri bisogni e desideri, senza però perdere il collegamento con il partner («Mi sento forte, perché ho spezzato questo filo di dipendenza da lui, perché gli ho tolto il potere di decidere se sono o meno ok, perché gli ho parlato chiaro e mi è chiaro che desidero una storia gioiosa e leggera, la possibilità di sentirmi amata, di manifestare e stimolare emozioni. Non sto più alle sue regole. Non mi terrorizzo se si arrabbia, poi gli passerà»). Tentare la strada dell'autonomia significa infatti ritagliarsi spazi di pensiero oltre che di azione all'interno di un dialogo che prosegue il più possibile serrato. Non si può, però, pretendere che un rapporto sia facile, se la casa diviene la tana a cui tornare, se ognuno è organizzato per conto proprio. Il narciso si aspetta complicità e condivisione, e necessita di molte rassicurazioni e di una relazione continuativa e serrata: un filo sempre teso tra i due.

Mantenere sempre una parte di sé difesa e arroccata

Tante sono le cose che ci potrebbero venire insegnate fin da piccoli: una di queste può diventare una «strategia di sopravvivenza» per le donne dei narcisi. È la necessità di tenere una parte di sé *privata*: la possibilità di non dare tutto di noi stessi agli altri, e di mantenere sempre uno scrigno chiuso a chiunque, inespugnabile. Credo che questa pratica si possa imparare anche da adulti e che la premessa sia il rispetto nei propri confronti e la possibilità di trovare energie dentro di sé: sapere che la nostra vita è soprattutto *nelle nostre mani*. Non si tratta di egoismo, aridità, incapacità di condivisione, anzi. La capacità di star bene in un rapporto passa anche attraverso la possibilità di non perdersi negli altri e di non perdere il proprio baricentro. Centrarsi è una pratica, un esercizio importante, essenziale: non dipendere dagli altri, non dipendere dai propri umori, ma dalla capacità di separare le emozioni e quanto accade dal senso di noi («Le mie passeggiate mi permettono di trovare un equilibrio, di ricaricarmi, di non sentirmi invasa e di tornare a casa con un'energia vitale rinnovata, ricca»).

Tramutare la fusionalità in complicità

Mi sono accorta che nel racconto ho trascurato quelle donne che sanno perfettamente gestire il loro partner narciso, sia perché non gli danno il potere di farle star male, sia perché convenzionalmente sono certe del legame: non temono una separazione emotiva e neppure i cattivi umori dell'altro. Naturalmente, in quanto psicoterapeuta, ho a che fare più facilmente con donne e uomini che soffrono nella relazione. Questa è, del resto, la mia deformazione professionale.

Le donne che riescono a passare indenni in un rapporto con un narciso sono quelle che non si sono fatte attrarre dall'illusione della fusionalità e dalla visione idealizzata dello stare in coppia

proposta da lui. Quelle che non hanno accettato acriticamente la proposta idealizzata di lui. È possibile sia non sentire questo bisogno di fusione (in quanto lo si è superato evolutivamente), sia tramutarlo in una complicità divertita. Vi ricordate Elisa e Bice, felici di fare ciò che il compagno desidera fare, e capaci di adattarsi in tutto e per tutto alle scelte e ai programmi dell'uomo, in quanto li hanno fatti propri? C'è anche Rossana, che si diverte col compagno, e non riesce a considerare nessuna delle sue azioni, neppure la più egoista, come fatta contro di lei. Per lei la coppia non si tocca, e questo le permette di essere sempre dalla parte di lui.

* Olimpia dice in una seduta individuale: «Forse Furio desidera una fusione che io non so dargli: il suo modello non è minimamente quello mio, né una mia esperienza. È come se a momenti mi chiedesse fusione e vicinanza totale, di diventare una persona sola con più braccia e un cuore grande grande, ma poi rivendicasse i suoi spazi e una totale autonomia quando deve occuparsi del lavoro o di altro, decide lui quando. Io conosco invece un modello in cui si è più autonomi sempre, in cui non si pretende la fusione, ma ci si rinforza per la presenza dell'altro, anche a distanza… Con lui mi sento pressata da due richieste opposte: da una parte mi chiede di stargli molto vicino, dice che desidera più telefonate al giorno e che vorrebbe dormissi ogni notte con lui, dall'altra mi ha chiesto più tempo per sé, per la sua musica e la sua pittura. Quando cerco di comportarmi in uno dei due modi si arrabbia, perché si aspetta l'altro comportamento. Che fatica!».

Considerare sempre e comunque il proprio ruolo nel gioco relazionale

Rispetto per se stessi, rispetto per gli altri, responsabilità delle nostre azioni: tre «R» fondamentali da tenere sempre presenti nella vita. Per metterle in pratica, in particolar modo in una relazione con un uomo narciso, è necessario che riflettiamo sulle dinamiche che altre volte abbiamo messo in atto, che ammettiamo i nostri difetti, che ci diciamo la verità su noi stessi… Si tratta di porsi delle domande:

- In che modo la mia storia, le mie premesse e i valori che mi guidano determinano quanto mi sta accadendo?
- In che modo partecipo io stessa a far succedere quello che sta accadendo, bello o brutto che sia?
- Perché rimango in questo rapporto?
- Cosa ne ricavo? Stare con questa persona che cosa mi permette?
- Quali sono i vantaggi secondari che ne traggo?
- Quali miei bisogni vengono accuditi?
- Quali mie paure vengono tenute a bada oppure affrontate?
- Quest'uomo avrà pure fatto i suoi sbagli, ma potrebbe avere alcune ragioni: come ho partecipato io al fallimento del nostro rapporto?
- In che modo stare con lui è funzionale a me, a come mi piace vedermi, a come mi piace essere considerata dagli altri?
- Che cosa di ciò che avviene nella coppia mi impedisce di essere felice?
- Che cosa invece mi consente di esserlo?
- In che modo il gioco di coppia è funzionale a me e alla mia storia?È importante, per esempio, differenziare il male che deriva dal rapporto con l'altro dal male che deriva dalla propria storia. Difficile accorgersene? Certamente, ma non impossibile.

• Olimpia mi racconta in seduta che ritiene che Furio sia stato molto importante nella sua vita: lei si è avvicinata a lui quando ancora era molto difesa, razionale e spaventata, e lui è stato capace di trasportarla in un luogo emotivo e passionale. Forse anche le continue interruzioni hanno permesso e facilitato che lei lo seguisse in questo percorso d'amore: ogni interruzione le dava una tregua e aumentava la sua voglia di stare con lui, a qualsiasi costo. Se il rapporto fosse stato lineare e continuativo, forse uno dei due si sarebbe fermato: le interruzioni e i dubbi hanno fatto sì che il loro rapporto si approfondisse sempre di più. «Ora», mi dice, «siamo legati da una conoscenza e da un'emotività che io non ho mai provato prima e che non credevo sarei stata in grado di raggiungere. La mia storia, la morte di un genitore, la sensazione di dover badare a me stessa, a volte hanno sicuramente spinto Furio lontano, mi

hanno resa sospettosa e spaventata, quindi difesa. Forse mi sono accorta più facilmente delle difese che metteva in atto lui, ma ogni volta – per fortuna – uno dei due tornava dall'altro». Stare nel rapporto le ha permesso quindi di migliorare la sua capacità di amare e l'intensità che era in grado di sentire. È felice del dialogo che è stata in grado di avere con Furio perché questo l'ha rassicurata circa la sua capacità di amare, e l'ha anche resa meno spaventata dai rapporti. Ha esplorato zone che non conosceva di sé – la leggerezza, la capacità di reggere sotto tensione, di volere a tutti i costi, di portare avanti un'emozione malgrado ogni razionalità – e si trova migliore di quanto fosse prima: più matura, più consapevole, più capace di vivere.

Strategie di sopravvivenza

«Dicci sì»
UN'AMICA, *un consiglio*

Il libro è quasi alla fine. Intendo elencare qui di seguito alcune delle regole di sopravvivenza che sono emerse da quanto detto fino ad ora. Queste strategie non servono se il rapporto è nella fase entusiastica dell'inizio, se le due persone sono ancora impegnate ciascuna a conoscere e a farsi conoscere dall'altro: servono nella fase del proseguo, meno eccitante, quando il rapporto rischia di logorarsi per capricci e incomprensioni, quando si procede senza entusiasmo, quando si affrontano le critiche che mettono in dubbio la durata del rapporto. Abbiamo già parlato delle difficoltà ad amare che vivono gli uomini narcisi, della difficoltà a provare una sana empatia verso l'altro. Dell'impossibilità a provare un genuino interesse per quello che accade al partner, a tollerare l'ambivalenza tipica di tutte le relazioni lunghe, e a responsabilizzarsi rispetto al proprio contributo nei conflitti interpersonali. Abbiamo *esplorato* la tendenza di questi uomini a trattare la partner come un oggetto da avvicinare e da allontanare secondo i bisogni personali, oscillando tra entusiasmo/idealizzazione e noia/svalutazione.

Le strategie[1] che proporrò potrebbero funzionare per tramutare i problemi in soluzioni, come modalità per vivere meglio all'interno della coppia. Alcuni di questi suggerimenti potrebbero sembrare antitetici, e di fatto lo sono. Si tratta di «dosare» strategie diverse rispetto a situazioni sempre mutevoli.

Imparare a tenere uno spazio tutto per sé

Per sopravvivere alla relazione con un uomo narciso, è importante, innanzitutto, imparare a tenere uno spazio tutto per sé. Intendo la capacità che noi donne dovremmo avere di costruirci uno spazio non condiviso con l'altro: la capacità di centrarsi senza isolarsi, ritagliarsi dei luoghi della mente unicamente propri, per mantenere un senso di soddisfazione di sé, per non cedere all'uomo il potere su di noi, per rimanere *integre* e non troppo vulnerabili. Non consegnare all'altro il nostro nome, non far dipendere il nostro «senso di noi» dalle gratificazioni e conferme che otteniamo dal partner: è difficile. Cerchiamo di non dare troppo potere all'esterno: non subire cattiverie e colpevolizzazioni, ma allontanarci mentalmente, impedendo a un compagno di metterci totalmente in discussione. Dobbiamo anche ricordare che nei «momenti no» gli uomini vanno a cercare le cose che non funzionano nel rapporto, per poter accusare l'altro e allontanarsi. Se non teniamo uno spazio protetto, potremmo venire travolte dalla negatività che i narcisi ci potrebbero buttare addosso. Più utile è, invece, riconoscere la rabbia e dirigerla verso l'esterno, assieme a tutto il resto: il fastidio per le mancanze di entusiasmo, la rabbia per le critiche, la voglia di vendetta per le difficoltà.

Non affidare loro il proprio valore

Non affidate ai narcisi il vostro valore: lo calpesterebbero. Bisogna tenerselo ben stretto e gestirlo in prima persona. Ciascuno di noi, con il passare del tempo, può costruire la propria vita sulle cose che ha fatto e ha compreso, e accrescere così l'autostima e il senso della propria identità. Oppure può dare per scontata ogni cosa che accade e non lavorare sul mantenimento della stima di sé: non instaurare o interrompere un dialogo con se stessi, non fare i conti con la propria vita e la propria storia. Se la nostra stima è fatta di mattoni, possiamo disperderli disordinatamente attorno a noi, oppure costruire un muro e cercare di farlo diventare sempre più alto: una casa, un rifugio, una piattaforma da cui guardare il mondo.

Alcune donne scoprono di essere soltanto un giocattolo per l'altro, un oggetto-prolungamento dei

desideri: si accontentano delle briciole, accettando di essere «usate» – forse sono state «usate» anche dai loro genitori? – seppur inconsapevolmente. Ci sono situazioni in cui *qualsiasi cosa* l'uomo narciso faccia intensifica il loro amore: accettano anche i momenti di freddezza, gli allontanamenti, le critiche, a volte vere e proprie violenze morali. Definiscono questi comportamenti del partner «ineluttabili», e non li considerano *comunicazioni relazionali spiacevoli* e dolorose, in cui si trovano personalmente in pericolo. Ricordiamoci che i bambini picchiati e abusati dai genitori ricercano e provocano le botte: per loro diventano «meglio» della totale disattenzione cui sarebbero sottoposti. Anche noi donne rischiamo a un certo punto di farci travolgere dalle critiche, e trovarci, in questo modo, prive di ogni senso di noi.

Non renderli dei mostri ai nostri occhi

È molto facile che il partner piacevole e infido di cui stiamo parlando diventi per noi donne un *nemico*, di cui criticare i comportamenti assieme alle amiche (e quanto spesso capita di cercare con loro la complicità che il narciso non ci dà). Lo critichiamo e lo deridiamo per alcuni atteggiamenti che, in realtà, ci fanno soffrire. *Diventare vittime* sembra una piccola strategia compensativa: un modo per coccolarci da sole, per riconoscerci in quanto sofferenti e bisognose di attenzioni di fronte a un comportamento scostante e a volte freddo. È importante non sentire l'uomo come nemico, neppure se dice cose cattive: ricordiamoci che ci troviamo di fronte un bambino ferito che vuol essere solo salvato da se stesso.

Il narciso è *educabile*? Forse attraverso il comportamento non verbale: facendogli le coccole che desidereremmo fossero fatte a noi, offrendo carote ma anche usando il bastone, lodandolo, apprezzandolo, ridendo insieme a lui, cioè *coinvolgendolo*. È vero che raramente un narciso delusivo lotta per mantenere viva la relazione. Questo avviene, tutt'al più, all'inizio: dopo tocca sempre a noi, e a volte siamo stanche e scoraggiate. Sarebbe ugualmente importante ricordarsi le cose belle che il rapporto ci ha dato fino ad ora, e utilizzarle come benzina per il nostro motore. È vero che a volte sembra che lui non voglia proprio stare bene: sembra cercare lo scontro, la delusione, la scontentezza. Ci critica perché proietta su di noi l'insoddisfazione che prova. Ma se riusciamo a vivere bene il quotidiano, e a non colpevolizzarli perché stanno bene solo *nell'eccezionalità*, se riusciamo a mettere in luce la loro sensibilità, riusciremo anche a farli sentire apprezzati. È vero ancora che il partner narciso ha aspettative così alte che lo deludiamo costantemente, e raramente ci nasconde la sua disillusione.

Tentare di recuperare il «Paradiso perduto» rischia di essere un'operazione fallimentare: possiamo ricordarci, invece, che di minuto in minuto il suo stato d'animo cambia. Possiamo allontanarci nei momenti troppo negativi, e aspettare semplicemente che passino.

Non prenderli troppo seriamente

Cerchiamo di non prendere i narcisi troppo sul serio: oppure ci troveremo in un turbine di stati d'animo belli ed eccitanti, e subito dopo delusi e tristi. È vero, dicono spesso tutto e il contrario di tutto: la loro energia va e viene, progettano viaggi grandiosi, propongono cose interessanti, occasioni insolite che poi spesso non riusciranno a realizzare. Promettono cose da fare assieme, aprono mondi condivisi in cui potrebbero succedere cose molto belle e intense, che – all'ultimo momento – trovano sempre il modo di rimandare o di non mettere in atto. I progetti in comune contribuiscono alla loro grandiosità, ma sembra che poi – venuto il tempo propizio – non riescano a *rendere reale* quello che è *potenziale*, quasi avessero paura di non essere in grado di vivere all'altezza delle loro stesse aspettative. Una cosa è l'ipotesi teorica, che viene presentata come possibile per rendere più intenso

un momento assieme, per accentuare l'ammirazione di una partner o l'eccitazione di un momento. Tutt'altra cosa è la realtà, spesso faticosa, assolutamente difficile da vivere.

Potrà sembrarvi limitativo che tutto si riduca al tempo presente e che tutto ruoti attorno all'asse della vita personale: voi andate per la vostra strada, impegnatevi nel sociale, raccontate al vostro compagno i vostri entusiasmi, e *chiedetegli di vibrare insieme a voi*. Se lui non lo farà, almeno lo avrete fatto voi.

Non spingerli a fare sempre le cose insieme

Le partner dei narcisi devono imparare a regolare la giusta dose di vicinanza e lontananza: questo è molto difficile. Da una parte, infatti, i narcisi sentono il bisogno di una fusione quasi totale con l'altro, ma dall'altra hanno paura delle richieste, e si sentono più liberi se lasciati a loro stessi: padroni del loro tempo, e anche delle loro angosce. L'ideale sarebbe, quindi, che noi compagne fossimo a loro disposizione, autonome quando non hanno bisogno di noi, presenti quando si sentono tristi e la nostra vicinanza potrebbe rassicurarli? Non consiglio affatto un atteggiamento del genere da parte della donna, perché non farebbe che aumentare la dipendenza e la conseguente rabbia per le aspettative non corrisposte. È vero che potrebbero lamentarsi della lontananza, della troppa autonomia, della separazione che scambiano per abbandono. Se la donna, però, impone il *rispetto del proprio spazio*, e riesce ad essere molto rassicurante quando c'è, può diventare molto piacevole scegliere le cose da fare insieme e tenere alcuni spazi per sé. A volte potrebbe essere importante, di fronte a un «no» deciso, fare ugualmente la cosa stabilita, per poi farsi raggiungere o accompagnare da un uomo inizialmente riluttante, e poi magari divertito e interessato.

Di solito i narcisi dichiarano il desiderio/necessità di indipendenza, ma ambiscono inconsapevolmente a un rapporto assolutamente totalizzante. È impossibile, per noi donne, rispondere al loro desiderio segreto senza sentirci incatenate: meglio stabilire una complicità nei momenti eccezionali, o in alcuni momenti importanti, ricordandoci che nelle situazioni di emergenza diventano dei compagni perfetti e molto collaborativi.

Rassicurarli e gratificarli

Far sentire il proprio uomo indispensabile, dare risposte rassicuranti, lasciargli il controllo della relazione: sono tutte cose che la donna non deve dimenticare. L'uomo deve pensare di essere indispensabile e, come dice la mia amica Stella[2], *non si deve mai sentire inutile*, altrimenti si sente autorizzato a fare il bambino: «Devi anzi delegargli le cose che lo fanno sentire indispensabile, che lo gratificano, non perché è necessario che faccia qualcosa ma per il ruolo che gli viene attribuito». Amarlo, quindi, non accudirlo, massaggiare il suo ego. Gratificare il partner narciso vuol dire anche accentuare *il positivo*: riuscire a vedere il bicchiere mezzo pieno, ricordarsi quello che fa e i patimenti del suo animo, ascoltarlo con interesse, sfruttare la sua sensibilità, non distrarsi mentre parla, farlo entrare nella conversazione con gli altri e fargli da spalla.

Non rassicurarli completamente

Far vivere i narcisi con un po' di insicurezza circa il rapporto (non sulla loro persona) li «tiene sulla corda», e permette a noi donne di restare più interessanti e quindi più appetibili. Percepire la forza della loro compagna, se non è rivolta contro di loro, è un piacere che li fa sentire fieri di lei. Gli piace che la loro donna sia ammirata, capace, interessata al mondo esterno, e che loro siano quindi invidiati. È importantissimo, però, non diventare una figura così rassicurante da assumere il *ruolo di madre*: l'uomo, in questo caso, ci odierà, in quanto, intimidito da una donna amazzone, si sentirà sminuito e relegato nel ruolo non gratificante di figlio. L'idea di base è: «Non mi avrai mai

del tutto, ogni minuto potrei andarmene anche se sei l'uomo più eccezionale della terra».

Le donne fanno sconti, diminuiscono le richieste sia sul rapporto che sui soldi e sui figli – è sempre la mia amica Stella che parla – per i sensi di colpa che provano perché si sentono più brave dei loro uomini. Chiedono sempre meno: non delegano, si assumono gli oneri e le rogne, si sostituiscono al partner, lo proteggono. Così lo riducono a «un poverino» e lo autorizzano a comportarsi come tale: «Gli uomini non sono dei poverini, fanno i poverini ma non lo sono neppure in punto di morte!».

Non opporsi e non confrontarli

«Sempre, sin dall'infanzia, i rimproveri gli avevano dato i crampi al cervello; che in un qualsiasi punto della sua immensa superficie il mondo fosse capace di non amarlo sembrava un paradosso matematico la cui sola considerazione era per lui una tortura».

Nel romanzo *Coppie*[3], lo scrittore Updike parla di Piet, che conquista le donne e le usa senza nessuna pietà. A un certo punto l'amante Foxy – per disdire un appuntamento – gli si rivolge in questo modo: «Piet, non starò certo a dirti che cosa tu significhi per me, te l'ho già detto in modi che una donna non può simulare. Penso solo che oggi non ti godrei appieno, e non voglio sprecarti. In più è già quasi mezzogiorno». Che magistrale modo di negarsi, che costruzione di complimenti e allusioni… Un uomo narciso avrebbe odiato un atteggiamento aggressivo o ipercritico, non lo avrebbe retto.

Coccolarli, accudirli

Un'altra delle indicazioni non facili che sto proponendo è quella di dare molta attenzione a questi uomini così particolari, ma senza ridurli allo stato di figli. Si tratta della capacità di stare in equilibrio tra due cadute, quella della *disattenzione* e quella della *troppa protezione*. I narcisi, come tutti, si sentono gratificati se la compagna sta al loro fianco, e condivide i fatti salienti della loro vita: se si interessa a loro, se li interroga sul loro passato e su quello che pensano. A volte preferiscono salire in cattedra e tenere una conferenza, piuttosto che ingaggiare un dialogo alla pari, fatto di scambi allo stesso livello. Ma la cosa che funziona di più è comunque *la capacità di vibrare insieme*. Adorano che si subisca la loro seduzione/fascinazione, che li si renda complici sul non detto. Desidererebbero anche una donna entusiasta, che li ammiri incondizionatamente, che batta le mani fiera di quello che fanno, che li lodi e li consideri i più bravi, i più eccezionali di tutti. Non esageriamo. All'opposto, non tollerano di leggere insoddisfazione negli occhi dell'altro: non sopportano il pensiero di aver potuto rendere qualcuno insoddisfatto. Attaccano quindi il partner, rabbiosi e delusi di avere deluso. Accade che alcuni narcisi competano con i propri figli per l'attenzione della donna di casa: non ammettono di venire relegati a un ruolo secondario quando nasce un figlio, e si ritraggono offesi fino a quando non diventano a loro volta l'idolo, il preferito del piccolo di casa, come ben racconta il saggio *L'ospite inatteso*[4]. Nel quotidiano, spesso chiudono i collegamenti: si arroccano difensivamente, si ritrovano per conto proprio in un silenzio che all'altro può apparire ostile. In realtà, il silenzio è spesso una strategia per cercarsi uno spazio di autonomia, per centrarsi, per ritrovarsi: c'è chi si ritira nei libri, nelle passeggiate in montagna, nella musica, in un hobby particolare. È un modo per lasciare il mondo completamente fuori, per chiudere ogni contatto relazionale e ricaricarsi. Rispettare questo loro bisogno è un modo per accudirli.

Ricordarsi che hanno un problema

con l'intimità

Chi non li conosce nell'intimità, può pensare dei narcisi le cose più belle, più stimolanti, più affascinanti. All'interno di un rapporto significativo, invece, questi uomini diventano molto faticosi:

non si sentono mai sufficientemente amati, forse perché non amano, e non amano perché *hanno paura di fidarsi*. Solo all'inizio il rapporto viene considerato un valore aggiunto, poi diventano critici, molto critici – soprattutto se vogliono bene e si innamorano – sia perché vorrebbero raggiungere una perfezione impossibile, sia perché ne hanno paura e cercano di allontanarsene: quando sono innamorati si sentono *deboli* di fronte all'altro. Per loro è ineluttabile che i rapporti abbiano una fine, e spesso non tollerano nemmeno il calare dell'intensità, non sono disposti a scendere a compromessi. Siccome non si può distruggere un amico, rendono l'altro un nemico, attribuendo a una sua cattiva volontà il fatto che li tenga prigionieri nel rapporto. Combattono, quindi, per la propria libertà contro «il nemico». Operano a questo punto una netta separazione tra ciò che è buono e ciò che è cattivo: qualunque cosa l'altro faccia viene vissuto come un attacco.

Per molti narcisi i rapporti hanno un'accezione negativa: sono sinonimo di perdita di autonomia e di conseguente preoccupazione (l'amore come ideale e come trappola). Diventa quindi difficile accogliere le istanze dell'altro. Se poi la richiesta è quella di aumentare la vicinanza, di raccontarsi ancora di più, di condividere progetti e scopi, sentono queste richieste come limitazioni alla loro libertà e alle potenzialità del vivere. Per molti la libertà si fonda sui vincoli, e una scelta voluta non è sempre una scelta che lascia ogni possibilità aperta. Per questi uomini, infatti, la libertà costituisce l'*illusione di ogni cosa possibile*[5]: in questo modo la precarietà diventa l'ossigeno per il loro modo di concepire le storie. Non tollerano comunque l'intimità se diventa richiesta esplicita, se se ne parla apertamente. Convinti come sono di essere dalla parte della ragione, non leggono gli aspetti reciproci della danza relazionale, e si sentiranno spesso in credito. Per non stare male nella relazione con loro potrebbe essere utile, per le donne, fare una differenza tra «Non ha voglia di stare con me» e «Non sa stare nelle relazioni, non ha mai imparato a stare». È vera la seconda definizione: stanno «non bene» in quasi tutte le relazioni, quando diventano significative.

Ricordarsi che spesso provocano
per fare arrabbiare l'altro

Per il narciso, più ci si affeziona e più ci si sente simbiotici, più si rischia di perdere i confini e più il rapporto diventa quasi ineluttabilmente luogo di sofferenza: tutte le depressioni, le emozioni negative verranno imputate ad esso, scaricate nella pattumiera della relazione. Quando il rapporto diventa un *luogo squalificato*, il contenitore di tutte le insoddisfazioni, al narciso viene voglia di reinventare tutto e andare altrove. Desidera trovare un nuovo rapporto «vergine», che inizi meravigliosamente nella speranza/illusione che *mai* si trasformi in «discarica». A quel punto, cerca una buona scusa per allontanarsi: e a questo scopo, il narciso usa la provocazione quando si sente troppo vicino all'altro (naturalmente negherà questo processo e darà tutta la colpa al partner). Riconoscere che il comportamento dispettoso che adotta (noi psicologi a volte lo chiamiamo «nevrotico», ma siamo esagerati) la maggior parte delle volte è una difesa, perché non si fidano dell'altro, può essere importante. Bisogna rendersi conto, cioè, che se attacca e critica, non attacca la persona, ma la *fantasia che ha di lei*. Narciso mette alla prova, ed è importante non caderci: questo significa non offrirgli le prove richieste, e non mettersi totalmente in discussione.

Proporre loro cose da fare

Coinvolgere i narcisi anziché aspettarsi che siano loro a organizzare è un'altra delle regole d'oro. Invitarli, interessarli, farli partecipare. Spesso, sinceramente, diranno che la tranquillità è ciò cui ambiscono: non credete loro, è un inganno. La troppa tranquillità li rende vittime della noia e del dolore. Ciò cui anelano è *la caccia* e, come scrive il sociologo Zygmunt Bauman, il piacere sta nel

cacciare: «La lepre non ci impedisce di vedere la nostra morte e la nostra miseria, ma lo svago della caccia alla lepre invece sì. Cerchiamo e troviamo la soluzione al dramma della mortalità non nelle cose che guadagniamo e negli stati che raggiungiamo, ma nel desiderarli e inseguirli»[6]. È la capacità, cioè, di mantenere vivi il desiderio e la curiosità anziché soddisfarli: il *fare* li accende. Desiderio e curiosità sono due caratteristiche importanti per la vita dell'uomo narciso: mantengono attiva la speranza, e arruolano il *principio del piacere* al servizio del *principio di realtà*[7]. Cerchiamo di colorare la routine con la possibilità di sorprendere, di stupirsi e stupire, di tornare a casa riempiti di sensazioni, di novità, di possibilità. Si sostituisce così alla globalità della pianificazione che tutto comprende – troppo ansiogena – l'attività organizzata in piccoli eventi più gestibili: «Restare in grado di navigare sembra l'unico scopo realistico: l'unico compito di cui l'individuo potrebbe – e dico potrebbe – assumersi la responsabilità e che potrebbe eseguire in modo responsabile»[8].

Non farsi scoraggiare dal primo «no»

È facile che i narcisi critichino le proposte che facciamo loro, per scegliere di chiudersi in un isolamento a volte rancoroso o rattristato. Facile, di conseguenza, ricevere un «no» alle nostre proposte: non fatevi scoraggiare e andate avanti nel progetto, pronte a metterlo in atto anche senza di loro (state tranquille, verranno, verranno). Non preoccupatevi neanche dello stato d'animo con cui iniziano a fare le cose: se si sentiranno a loro agio, l'umore migliorerà. Migliorerà anche se presterete loro attenzione o se riuscirete a coinvolgerli, a farli sentire vivi.

Annaffiare il loro ego

Se un narciso è «in giornata», affascinerà la platea, cucinerà per tutti, si occuperà degli altri, divertente, piacevole, pieno di energia. Il migliore. Se è ansioso o angosciato, o si isolerà cercando di *sospendere* la vita, oppure cercherà nella partner il proprio contenimento e la propria salvezza. Attraverso la possibilità di parlare di sé cercherà di recuperare la propria immagine, attraverso l'ammirazione dell'altro tenterà di recuperare il rapporto con se stesso e col mondo. Come far accadere tutto questo? Avendo accesso alla consapevolezza del cuore, raggiungendo la sintonia, creando complicità, il piacere di vibrare insieme senza opprimere. È lo star bene con l'altro che innesca sessualità e affetto, e questo passa attraverso l'ammirazione. Quindi: gratificatelo molto, sappiatelo ascoltare e ricordatevi le cose che vi dice. Non sovrastatelo mai. Non cadete nella trappola di pensare che siete superiori, perché questa premessa vi mette in una situazione molto scomoda: quella di non ritenerlo indispensabile.

Non presentare loro il mondo
prima che lo chiedano

È subito chiaro a chi sta in coppia con un uomo narciso il suo bisogno perenne di rinascere: ricominciare daccapo sul lavoro e in amore, come se abbandonare il vecchio e abbracciare il nuovo acquistasse il valore della sopravvivenza. Continuare a *muoversi* diventa la sola forma concepibile di completamento di se stessi. Come sostiene Bauman, è la capacità di vivere organizzati dalla «cultura del casinò», in cui i giochi sono tutti veloci e si susseguono a ritmo serrato: viene premiato chi sa giocare contemporaneamente su più tavoli, e mutare gli scenari molto spesso. La pianificazione a lungo termine ha poco senso: bisogna accettare ogni gioco come viene, ogni episodio è a se stante, non si cerca la coerenza tra gli episodi di una vita. Ci troviamo di fronte a una modalità consumistica di vivere la vita che esige una soddisfazione immediata – istantaneità ed episodicità. L'unico valore è la capacità di ricevere soddisfazione da oggetti, persone, eventi, relazioni. Già i narcisi sono, di per sé, molto inquieti e troppo interessati al mondo, sempre preoccupati di perdere

qualcosa di fondamentale: figuriamoci quanta confusione nascerebbe se anche noi ci proponessimo in più progetti, se aumentassimo ancora di più gli stimoli. L'obiettivo non è *fare*, ma *emozionare*. Accettare i loro sogni anziché smontarli (anche se non si avvereranno) diventa quindi un modo per *accendere emozioni condivise*.

Non prendere troppo seriamente
le loro cupezze

La capacità dei narcisi di godere è minima: si esaurisce in un battibaleno, e l'eccitazione lascia troppo presto il posto all'apatia. L'*uso* di ciò che accade è immediato, istantaneo, sul posto e non sopravvive al piacere che arreca: viene dimesso appena il piacere svanisce. Per parafrasare Bauman, sono *le sensazioni* a esercitare la maggior seduzione e a offrire il maggior piacere nel breve periodo successivo alla loro apparizione. Per il sociologo, la felicità è invece insita *solo nella durata*, per cui i narcisi sono incapaci di felicità. Questa impossibilità la attribuiscono agli altri anziché a se stessi. La loro storia si riduce all'eterno presente e tutto gira attorno al loro io personale: il «fuori» è stato trasformato in «dentro», e privatizzato. Ma che fatica vivere seguendo solo i propri stati d'animo… Vivere privi delle ancore del mondo e del sociale. Ne consegue, naturalmente, una cupezza a volte abissale e la possibilità di cambiare umore con frequenza. Tuttavia, è importante rispettare le cupezze dei narcisi, in quanto sono parte di loro e costituiscono quell'aspetto che loro stessi apprezzano di sé: quindi, seguirli, rispettarli, non penalizzarli ma nello stesso tempo non deprimersi terribilmente a propria volta. Proporre leggerezza e gioco? In alcuni momenti è possibile, in altri si verrebbe tacciati di mancanza di anima e di estrema superficialità. Questi uomini permetteranno a una nuova innamorata, a una nuova sfida di farli uscire dalla cupezza, e seguiranno la sua scia per un breve tempo, quasi credendo anche loro che le tristezze siano state messe definitivamente dietro l'angolo. Quando poi il rapporto o il lavoro diventano routine, le cupezze diventeranno di nuovo pane quotidiano: il compito delle donne sarà quello di fare lo slalom tra i paletti e le trappole della tristezza, in modo da non seguire i compagni nelle loro delusioni.

Non pressarli sulle pretese d'amore

Per i narcisi le relazioni interpersonali sono allo stesso tempo desiderate e oggetto di apprensione. Il desiderio e la paura, la prospettiva di amare, di impegnarsi, di scandire i reciproci diritti e doveri danno luogo a incertezza ed esitazione: dischiudono la possibilità di una ricerca interiore, ma provocano anche angoscia. *Amare* quasi per tutti è sinonimo di darsi in ostaggio al destino. Sarebbe utile che gli uomini narcisi facessero una differenza tra la capacità di *dare* e quella di *esserci*, e si sintonizzassero su quest'ultima istanza, anziché sentirsi oppressi dalle richieste e con un senso di colpa per il fatto di non esaudirle, schiacciati dai doveri. Sarebbe utile, d'altra parte, che noi donne ci ricordassimo che questi uomini non hanno mai imparato a stare e che quando si sentono a disagio tendono ad aggredire l'esterno, e a far sentire poco adeguata la loro compagna.

«Mi ami? Quanto mi ami? Ami più me o l'altra?». Si tratta di uno spunto di conversazione assolutamente proibito con qualunque tipo di uomo, in quanto non viene mai apprezzato: ancora meno da un uomo narciso, che definirebbe subito la compagna «ossessiva». Non amano che sia ricordata loro la dipendenza che deriva dall'amore, né amano rendersi dipendenti da un'altra persona, dalle sue possibili scelte, che li tengono appesi a un filo. Ugualmente, non è né utile né consigliabile chiedere un riscontro o una verifica della solidità del rapporto. Sono affascinanti, e si deve sapere che il prezzo che si paga è quello di non essere sicure *mai*. L'abilità sta nel costruire ogni volta una condivisione e un'emozione comune, come se fosse sempre la prima volta.

La narcisa che è in me

L'intimità è un'atmosfera, e se non l'hai mai sperimentata, non sai che ti manca.

JANE FONDA[1]

Non volevo amore perché è caos, perché fa vacillare la mente come lampioni scossi dal vento.

ANAÏS NIN[2]

Nei capitoli precedenti ho scritto che il narcisismo è caratterizzato da:

• una percezione autocentrata della realtà
• un forte investimento su di sé
• una pericolosa oscillazione dell'autostima
• la fuga come autodifesa
• la negazione della propria debolezza, l'immagine di un sé debole e pieno di invidia nascosto dietro un personaggio grandioso e sicuro.

Ho descritto anche l'affettività problematica che caratterizza i narcisi. Sono persone che hanno bisogno di affascinare il mondo intero e, allo stesso tempo, devono avere qualcuno che abbia bisogno di loro e rinforzi l'immagine che hanno di sé. Questi individui sono spesso dotati di grande fascino, perché si mettono in gioco e offrono la possibilità di fare altrettanto, dando modo al partner di coinvolgersi nelle relazioni e nei rapporti, di sperimentare con loro sesso e desiderio.

Questo per quanto riguarda gli uomini narcisi. È più difficile, per me che sono donna, parlare degli aspetti narcisistici del mio sesso[3], soprattutto perché sono aspetti che fanno parte anche di me e sono molto più nascosti e inascoltati. Nel descriverli potrei risultare addirittura spietata, in primo luogo perché sono meno affascinata dalle donne che dagli uomini, poi perché tutti quanti tendiamo ad essere meno tolleranti nei confronti di noi stessi[4]. È poi difficile rintracciare il narcisismo femminile, che è meno esplicito, più sotterraneo, più nascosto. Per una serie di ragioni che andremo a vedere le donne hanno un narcisismo meno plateale:

1) Sono filogeneticamente programmate alla relazione e ad accudire. Imparano presto a tenere in considerazione l'altro da sé e sono abituate a prendersene cura.

2) Vengono educate ai sentimenti, pensano a una comunità di individui, non solo a se stesse.

3) Sono avvezze a lavorare nell'ombra, e anche se hanno il controllo della situazione (per esempio in casa), non se ne vantano in maniera esplicita, né mettono in piazza il loro potere.

4) Rispetto ai maschi vengono da meno tempo plasmate a quei valori sociali solipsistici ed egoisti – successo e potere – che poi costituiranno la caratteristica dei narcisi.

5) Da sempre la società ha rafforzato alcune caratteristiche dei narcisi, come essere fuori dagli schemi, mostrarsi straordinari, stupire e stupirsi, ma solo alcune donne nell'Ottocento e primi del Novecento si sono dimostrate all'altezza di questi standard eccezionali. Stiamo parlando di donne che conducevano una vita fuori dal comune, e che magari si sono accompagnate a uomini altrettanto fuori dagli schemi. Penso a personalità narcisistiche del calibro della Contessa di Castiglione, di Alma Mahler (moglie del celebre compositore), di Lou Salomé (l'amica di Freud e Nietzsche, che teneva in scacco entrambi), di Mata Hari (la leggendaria spia, il cui mito è arrivato fino ai giorni nostri). Oppure, ad avventurose viaggiatrici/esploratrici, in un'epoca in cui le donne se ne stavano a casa a fare il punto croce, come la scrittrice nordeuropea Karen Blixen, o ancora grandi scienziate (che probabilmente non hanno vinto il Premio Nobel per l'imperante maschilismo della società in cui viviamo)[5]. Pensiamo anche a capostipiti di grandi casate, grandi donne che tenevano unita una famiglia con piglio e decisione. Non possiamo dimenticare poi le grandi attrici del cinema e le

grandi interpreti della musica e dell'arte (Greta Garbo, Ava Gardner, Eleonora Duse, Maria Callas) Del resto, tutte le brave attrici hanno un'enorme componente narcisa in sé, che è la loro forza e che devono necessariamente sviluppare appieno per avere successo. In qualunque campo le grandi artiste che hanno raggiunto il successo hanno dovuto sacrificare gli altri e usarli, a volta addirittura calpestarli, per riuscire a emergere[6]. E comunque sono sempre troppo poche le donne registe, pittrici, scultrici, scrittrici, ecc.

6) Ci potrebbe poi essere un parallelismo di fondo tra gli organi genitali, la sessualità e il carattere narcisistico. Gli uomini, muniti di organi esterni, mostrano una sessualità attiva, completamente esplicita. Anche il loro narcisismo è attivo, grandioso, fuori dagli schemi. Le donne invece hanno una sessualità nascosta e «interna», e il loro modo di comportarsi è più autoriferito e solipsistico, meno plateale.

7) C'è un paradosso che sta alla base del narcisismo femminile, e che, in qualche modo, lo «addomestica». Sto parlando della dipendenza culturale dagli uomini e del «buco nero» in cui le donne possono precipitare se cadono in un gioco relazionale di reciproca insoddisfazione. Sanguigne e bisognose d'amore, rischiano di consegnarsi a un uomo e di perdere inevitabilmente la propria autarchia, diventando addirittura lagnose. Il mito sociale condiviso è che la donna, in quanto costola di Adamo, è una sua ancella e lo deve salvare, servire e riverire, non viceversa.

8) C'è sempre stata anche una scarsa disponibilità culturale da parte del sesso maschile a uniformarsi ai desideri di una donna, a soddisfare i suoi capricci, tanto più se lei è «potente». Un uomo accetterebbe mai di essere «acceso e spento» come pare e piace alla sua compagna? Il prezzo che la donna dovrebbe pagare qualora questo avvenisse sarebbe troppo alto. E quando mai un uomo lascia la definizione della relazione totalmente alla partner e si adegua alle sue esigenze? Potrebbe mai accettare due pesi e due misure, privilegiando le esigenze di lei rispetto alle proprie? Esenti da questo confronto con il maschile, forse viziate da chi è simile a loro e protette nei loro meccanismi narcisistici, sono le donne omosessuali che – avendo a che fare con altre donne, spesso complici – possono permettersi di essere accudite, onorate e riverite. Una narcisa etero deve invece fare i conti con il potere e con la definizione dei ruoli sempre presente nel rapporto con l'altro sesso.

Negli ultimi quarant'anni – raggiunta una maggiore parità tra uomo e donna – è diminuito il controllo collettivo, si è allentata la rigida ruolizzazione della vita, le donne sono state chiamate in causa come individui e sono entrate a far parte della sfera pubblica, se non altro in un numero maggiore rispetto a prima. La strada del narcisismo è stata aperta anche al gentil sesso e questo aspetto della personalità comincia a manifestarsi chiaramente, nel bene e nel male, in molte donne.

Come sostiene Ulrich Beck: «In un'epoca in cui la storia si riduce al presente (eterno) e tutto ruota intorno all'asse del proprio io personale e della propria vita, il narcisismo viene rinforzato»[7]. «I cittadini degli stati odierni», aggiunge il sociologo Zygmunt Bauman[8], «sono individui per sorte: gli elementi che caratterizzano la loro individualità – doversi affidare a risorse individuali e responsabilità individuali per i risultati delle scelte di vita – non sono questioni di scelta. Oggi siamo tutti individui *de iure* ma questo non significa che siamo anche individui *de facto*. Quasi sempre il controllo sulla vita è il modo in cui la storia della vita viene raccontata, anziché il modo in cui la vita viene vissuta».

Anche le donne, chiamate in causa nel sociale, vivono la contraddizione tra le richieste che il mondo fa loro e la sensazione di non riuscire a soddisfarle. Rifugiarsi nel narcisismo diventa dunque una strategia difensiva per recuperare parte della propria autostima. Se in passato, poi, la felicità era

un «premio», adesso è passata sotto la voce «diritto» e rappresenta l'unico movente delle azioni della maggior parte degli esseri umani. Allo stesso modo, è diventato un dovere della società rendere felice ogni suo membro, e questo diritto porta a promuovere la libertà di scelta individuale, inclusa la scelta di un'identità. «Il fuori è stato trasformato in dentro privatizzato […]. Per sopravvivere, occorre sviluppare una visione del mondo centrata sull'ego che ribalti, per così dire, il rapporto tra il proprio ego e il mondo, rendendo entrambi utili al fine di plasmare una biografia individuale», continua Ulrich Beck.

Anche le donne, culturalmente abituate a mantenere acceso il focolare domestico, hanno iniziato a mettersi alla prova. Il nuovo rapporto con il sociale e con l'altro, al di fuori di schemi precostituiti, le ha portate a provare piacere nella *caccia in sé*, non nel *possesso* della preda: «La lepre non ci impedisce di vedere la nostra morte e la nostra miseria, ma lo svago della caccia alla lepre invece sì», aggiunge Bauman. Sedurre diventa più interessante che possedere, mantenere vivo il desiderio è più allettante che soddisfarlo.

Il grande dolore affettivo che porta spesso le donne ad affrontare una psicoterapia mi sembra caratteristico dei tempi in cui viviamo. È anche un segnale di quanto le donne si sentano nel proprio elemento naturale solo quando desiderano. «Il desiderio stesso è narcisistico e ha per oggetto principale se stessi e per tale motivo è destinato a restare insoddisfatto». Desiderare diventa a volte più importante che vivere.

• Ginevra è una bella e giovane donna ventitreenne che vive un amore quasi virtuale con un uomo di venticinque anni più grande, con cui ha un rapporto molto vago ma per lei fondamentale. Pensa costantemente a lui, intraprende solo distrattamente altri possibili rapporti, il suo cuore vibra solo per lui e tutti gli impegni della giornata dipendono da quello che è avvenuto (più spesso *non* avvenuto) con lui. Tutto le sembra facile, il lavoro, le amiche, gli amanti, tutto il resto. Ma Ginevra descrive la vita come un grande intoppo difficile, perché la identifica con il rapporto che ha con lui. La relazione tra Ginevra e il suo amante è poi totalmente astratta: i due si incontrano per caso, lei passa ore a spiarlo ma non lo chiama, lo pensa e lo desidera ma non gli chiede niente. E, quando lo incontra, si mostra indifferente, disinteressata, come fa lui: pensa di doversi difendere e di dover celare il suo sentimento come se fosse una colpa o una minaccia. Senza dubbio, l'uomo non si rende conto di quanto sia importante per lei. Le rare volte in cui Ginevra è con lui diventa pasticciona, le si blocca il cervello, perde la facoltà di pensare, mentre nella vita di tutti i giorni sembra competente e in fuga. I due condividono dei miti comuni e possono viversi la propria ambivalenza senza sporcarsi le mani con un rapporto vero. La soluzione è quella di aiutare Ginevra a lasciarsi coinvolgere di più nella vita quotidiana? «Ho troppa paura di abbandonarmi, non ce la faccio a mettermi in gioco, mi sembrerebbe di essere un kamikaze». Il desiderio è connesso con le possibilità, la vita è altro.

Gli uomini riescono ancora a fare di se stessi il proprio valore, per via della libertà di cui hanno sempre goduto (non è ancora richiesto loro di occuparsi in toto della vita, dei figli, della casa, del ménage). In ogni caso, hanno avuto più tempo per allenarsi. Per gli uomini, la definizione di «narciso» è quasi un vanto, per le donne rappresenta invece il segnale di troppa presunzione e di egoismo, un limite. Le donne sono «organizzate» da più vincoli, i figli, il «bisogno» di lasciarsi coinvolgere mentalmente nelle storie fisiche, l'ambito privato che assorbe tanta energia, il doppio/triplo ruolo che viene loro richiesto.

Iniziamo a parlare comunque di queste donne volitive e accentratrici, ricordandoci che, come nel caso degli uomini, una dose di narcisismo aiuta a vivere, ed è un condimento indispensabile a farlo bene. Nelle prossime pagine parleremo di «dosi esagerate» di egoismo e di un narcisismo che ostacola la possibilità di vivere bene. Non dimentichiamo inoltre che, come gli uomini, anche le donne narcise stanno meglio se sono poco consapevoli dei propri aspetti egoistici e li vivono come se fossero aspetti forti di sé anziché vincoli e ostacoli.

Le donne narcise sono poco attente agli altri, si mostrano poco sensibili di fronte alle necessità, alle esigenze altrui e sono eccessivamente concentrate su di sé. Anch'esse – come i narcisi – sono

intellettualmente vivaci, organizzate dal *puer* e dal *senex* contemporaneamente (forza e saggezza/bisogno e debolezza): restano adolescenti a lungo e sono intrigate dai temi caratteristici dell'adolescenza (non diventeranno però mai delle «bambine», regredite come gli uomini).

La stima di sé è un ingrediente che sta alla base del senso, e nelle donne narcise questo ingrediente oscilla pericolosamente. Sto descrivendo persone umorali, che forse appaiono più capaci di adattarsi rispetto agli uomini alla vita quotidiana, amano le sfide e le imprese difficili. L'attenzione indivisa che dedicano a se stesse le rende capaci di vendersi ancora meglio sul lavoro: pretendono, chiedono, si confrontano, amano le sfide, sanno litigare, ammettono i loro sbagli ma non per questo si annullano.

Per capire meglio queste persone, ci viene in soccorso Bauman: «È venuto meno il fondamento della contrapposizione tra avere e essere. Entrambe implicano dipendenza e la dipendenza è una condizione da rifuggire a tutti i costi. […] Non avere quindi, non essere ma usare»[9]. Usare rinforza l'identità, e rispetto a questo i narcisi sono dei veri maestri. È una modalità di vita istantanea e contestuale, un uso che non sopravvive al piacere che provoca e che viene messo da parte non appena il godimento accenna a diminuire. Stiamo parlando di persone che usano i rapporti, passando dall'uno all'altro come se si stessero cambiando una camicetta. Alcune di loro vanno alla ricerca di sensazioni sempre nuove, per godere di un piacere massimo nel breve periodo successivo alla loro apparizione. Altre donne narcise usano per lo stesso motivo le informazioni, la cultura, le notizie, altre ancora le novità, le crisi, le difficoltà, sull'onda di opportunità mutevoli e di breve durata (chi non è capace di «usare», non è di certo narciso). Siamo di fronte a una sorta di «collezionismo seriale», a quella che Bauman definisce «cultura da casinò»: il perenne bisogno di rinascere, di riprovarci, di ricominciare. Abbandonare il vecchio e abbracciare il nuovo diventa una strategia di sopravvivenza.

La capacità di godere delle narcise è però minima e si esaurisce in un battibaleno. Queste donne non si assumono la responsabilità del loro piacere, che viene sempre e comunque delegato ad altri: anche l'impossibilità di raggiungere la felicità è una colpa che viene generosamente elargita a persone e situazioni, invece che a se stesse.

In ogni caso, l'area più delicata è, come per gli uomini, quella amorosa, in cui le narcise hanno costante necessità di confronto e rassicurazione, e mostrano un totale bisogno dell'altro, delle sue cure e delle sue attenzioni – ma quando e come dicono loro. Non si può comunque, nel loro caso, parlare di amore: chissà dove queste donne hanno rinchiuso il loro cuore. Si può parlare, invece, di emotività, sofferenza, dolore, paura del potere dell'altro.

L'obiettivo del corteggiamento delle narcise, del loro profondo bisogno di avere una persona accanto a sé non è il partner come persona separata e con la sua propria individualità, ma l'«altro» vissuto come oggetto di gratificazione. Lo scopo è quello di provare quanto si è amabili e amate – e quindi fantastiche, passionali, adorabili, eccezionali.

Un altro tema importante, parlando di donne narcise, è quello del potere, che è insito in loro, è intrinseco alla loro personalità barbarica, prepotente, a cui tutto è dovuto. Ogni desiderio diventa un diritto, e la prepotenza le porta a «ricattare» l'altro e ad andarsene (o a minacciare di farlo) se non ottengono regole di convivenza che le rassicuri. Quali uomini accettano una donna così «egocentrica»? A che prezzo? È proprio questo il tallone d'Achille delle donne narcise, che possono crollare di fronte a chi non le vuole, trasformandosi magicamente in mammole delicate e sensibili che piangono per il capriccio dell'altro. Oppure, al contrario, davanti al rifiuto altrui possono diventare

sempre più autocentrate e sempre meno disponibili al confronto.

Oltre al potere e all'amore, un altro elemento importante è l'uso del tempo: le narcise si annoiano facilmente, hanno bisogno di progetti interessanti, di sfide, di un quotidiano intenso che possa offrire loro un riconoscimento, che sia dovere o divertimento non ha importanza. Desiderano essere stimolate e stupite, sentirsi coinvolte in attività importanti, a cui vogliono partecipare ma non da una posizione di «secondo piano» (non possono sopportare di essere «una tra le tante»).

L'invecchiamento per gli uomini è una tragedia perché porta con sé la paura della morte. Per la narcisa si tratta di una crisi ripetitiva cui spesso impara ad adattarsi con una saggezza del vivere che emerge con l'età (per alcune avere un partner è un segnale di giovinezza, altre investono ancora di più in mille interessi, altre ancora usano la prepotenza e il potere sugli altri a loro vicini per esorcizzare l'avanzare della vecchiaia.

• Desideria è una donna di circa settant'anni, molto bella, volitiva, piena di energia. Quando muore suo marito, un uomo distante che però la rassicurava, è addolorata, ma poi prosegue a occuparsi degli affari di famiglia al posto suo. Si sente sola. Durante un viaggio a Cuba incontra un sessantenne bello e distinto, gran ballerino, che la corteggia appassionatamente. Un po' per divertimento, un po' per solitudine, certamente non prendendo la faccenda troppo seriamente, decide di sposarsi e si fa accompagnare dal nuovo uomo in Italia. Presenta così suo marito alle figlie e ai nipoti e lotta perché tutti lo accettino. Quando tutti lo considerano parte della famiglia, Desideria si accorge di essersi stufata e, con la stessa energia, chiede alla famiglia di dimenticarlo e lo rispedisce a Cuba.

La narcisa mostra infine una modalità consumistica di vivere che esige una soddisfazione immediata: l'unico valore è la capacità di oggetti, persone ed eventi di dare piacere. Stiamo parlando di una donna che è capace anche di vendicarsi quando non si sente abbastanza apprezzata e desiderata, si sente in grado di dimostrare la propria rabbia (esplicitamente o in maniera subdola, senza mai dimenticare) e di scontrarsi con gli altri, di «annientarli», di spegnerli e non soffrire per loro, di usarli e di farli sentire importanti finché sono importanti per lei.

La narcisa e l'amore

Amare significa darsi in ostaggio al destino.
ZYGMUNT BAUMAN
Sono diventata un'idiota proprio come Gertrude Stein.
È questo che l'amore combina alle donne intelligenti.
ANAÏS NIN

È nell'area della relazione amorosa che le donne narcise «vibrano» con estrema intensità ed è in questo ambito che emergono, allo stesso tempo, le difficoltà personali e relazionali specifiche. Se però da un lato i rapporti di coppia sono uno strumento per vivere appieno la vita, in realtà l'amore mette profondamente in crisi le donne narcise.

Se abbiamo differenziato gli uomini delusivi da quelli grandiosi, suddividerei anche le donne rispetto a due categorie complementari, che si riferiscono alla scelta di come «usare» l'altro e la relazione: le solipsistiche e la sofferente.

Sono *narcise solipsistiche* quelle donne che sembrano incapaci di viversi assieme a qualcuno: non faranno figli, investono tutto nella carriera e se hanno un compagno sarà una figura funzionale alla loro vita quotidiana e al loro benessere emotivo. Sono persone che mettono la carriera al primo posto e hanno scopi molto definiti nella vita, che si confrontano poco con l'amore, anche se sono in qualche modo attratte dall'intensità. Se sono in coppia, l'altro diventa una sorta di «elargitore di attenzioni» e benefici, ma viene scarsamente valutato in quanto soggetto indipendente. Il compagno è una sorta di lacchè, un cavalier servente, spesso è un uomo più giovane di loro e molto premuroso e attento, altre volte è un marito che rimane sullo sfondo. Così come gli uomini narcisi cadono facilmente preda della delusione e soffrono di alti e bassi, anche le donne narcise soffrono del «dolore del vivere». È questo l'elemento fondamentale che le contraddistingue, non nella relazione,

ma proprio nel rapporto con se stesse: entrano in crisi, soffrono, stanno male senza pensare di coinvolgere l'altro o che questo c'entri in qualche modo.

Se hanno un compagno, le narcise lo tengono lontano quanto basta per non essere ostacolate eccessivamente nei propri progetti – l'unica vera ragione della loro esistenza. Mantengono il pieno controllo della relazione e pretendono che il rapporto funzioni, anche se poi non fanno nessuno sforzo perché questo avvenga. Egoiste, vitali, aride, capricciose, molto spumeggianti nelle situazioni eccezionali, e spente nel quotidiano, intelligenti (sempre), queste donne cercano di attirare l'attenzione su di sé e pretendono di tenere banco e di organizzare il contesto in cui si trovano. Stanno bene quando non amano, ma non sono mai sole. Indipendenti, autonome, insoddisfatte, apparentemente irraggiungibili, usano il/la partner come una propria estensione, facendolo/a sentire un/a privilegiato/a perché sta con loro. Cercano sempre di trovarsi nella situazione ideale, non aver bisogno di nessuno e tentare, paradossalmente, di coniugare amore e libertà, non sapendo veramente cosa significhi nessuno dei due costrutti.

Il processo di «autocreazione» in queste donne avviene nel sociale, attraverso le cose che fanno, e attraverso la forza che riescono a mettere in campo. La tendenza dominante è quella di porsi delle sfide e di ripartire più volte dall'inizio, per volare sempre più in alto. Il privato è razionalizzato, qualcosa che di certo non offre l'occasione per approfondire il rapporto con se stesse. Le narcise sono, insomma, come le descriveva una volta un mio amico: «single che stanno in coppia». Per chiarirvi le idee, pensate un attimo al personaggio di Anne Wintour nel film *Il diavolo veste Prada*, magistralmente interpretata da Meryl Streep.

• Cristina è un'affermata professionista, simpatica e piena di energie. Curiosa e intraprendente, ha un marito più anziano di lei che accudisce con fare manageriale, come si potrebbe organizzare un ufficio o un'azienda. Parla dell'amore come dell'unica ragione di vita, racconta spesso di sue conquiste e di incontri amorosi eccezionali e occasionali. In realtà ha una paura terribile dell'amore, e forse non è mai entrata in un rapporto paritario. Piena di energia, di amici e di impegni, bisognosa di conferme e di corteggiatori, si sente rassicurata dal fatto di avere una relazione stabile. Nessuno potrebbe dire che trascuri il compagno: lo chiama più volte al giorno, si informa, fa in modo che mangi bene ad ogni pasto e la sera escono insieme. Il suo interesse principale, però, è il lavoro e il suo cuore batte per il progetto della sua vita: salvare gli animali randagi. In questo progetto ha investito tutto da un punto di vista emotivo e intellettuale: vive intensamente gli alti e i bassi della sua impresa, e per questo progetto l'ho vista piangere e agitarsi. La sua relazione, invece, è quasi data per scontata. Non presta attenzione alle sfumature e procede dritta per la sua strada, con ben poco riguardo per i bisogni dell'altro, incapace di farsi turbare da lui. Gode dell'intelligenza di lui, della sua creatività e dei suoi soldi – tutti aspetti che in qualche modo considera «dovuti» – rispetta il ruolo che lui si attende da lei, senza rendersi mai vulnerabile. Mi ricordano due porcospini che stanno insieme con cautela.

• Diana, affermata nel lavoro, è venuta in terapia per analizzare il suo disagio relazionale. Il pattern è sempre uguale: incontra una donna, si incuriosisce, la desidera e comincia a frequentarla, malgrado sia già in coppia. Quando la compagna ufficiale si ingelosisce, Diana è infastidita perché si sente controllata e perché non tollera le lamentele della compagna.Approfitta dunque della propria irritazione per allentare la relazione «ufficiale» ed esplorare quella «clandestina». Ma così ottiene solo di far ingelosire ancora di più la propria compagna, e di farla arrabbiare. A questo punto, potrebbe chiudere una delle due relazioni e dedicarsi a una sola, proponendosi un nuovo inizio con una delle due partner. Potrebbe ricordarsi di quello che è successo in passato e proporsi in maniera diversa, mettersi in discussione e andare incontro all''altro. Ma Diana non fa niente di tutto questo, e si trova regolarmente in stallo con due storie insoddisfacenti e due compagne che la accusano e che sente (e sono) distanti. Diventa necessario difendersi, la cosa che le riesce meglio, così arroccata, per conto suo. Questo stallo può durare anche mesi e Diana si destreggia, raccontando bugie all'una e all'altra partner, pattuendo contratti improbabili, chiedendo pazienza e amore a entrambe e, a volte, venendo criticata e poi lasciata da tutte e due. È come se non si fidasse di investire in una storia sola, per paura di venire abbandonata e di non essere all'altezza delle richieste, per timore di trovarsi «incastrata», senza stimoli, per paura di dover rinunciare a qualcosa e di vedere sminuita la propria persona. Ma con due donne accanto, per quanto insoddisfatte e arrabbiate con lei, e spesso lontane, riesce a stare sola e a gestirsi la vita autonomamente. Stare assieme a due persone contemporaneamente potrebbe anche essere una scelta, ma Diana non riesce a rivendicarlo come un diritto (un uomo avrebbe maggiore facilità sociale a imporre la sua dinamica), né tantomeno è capace di vederla come condizione iniziale.

• Silvia, da quando ha tre figli, dà per scontato che avrà lo stesso compagno per tutta la vita: Marco, suo marito. Il fatto che anche lui sia molto distratto, narciso e problematico, permette al rapporto di andare avanti. Silvia si interessa poco a lui, lo ascolta con superficialità pur sentendosi una moglie attenta e perfetta. Pensa che lui resterà con lei per sempre, lei si accontenta (e non è

poco) di tenere accesa la passione fisica: si veste per lui scegliendo capi che gli piacciono, sta attenta alla linea, è molto curata. Passa una serata tra amici a farsi corteggiare per poi avvicinarsi a Marco poco prima di tornare a casa, alterna momenti di grande intimità a disattenzione e lamentele. Sia Silvia, sia Marco sono pieni di fisime e di richieste, ciascuno dei due è capace di rispettare quelle dell'altro purché vengano rispettate le proprie. Fanno vite abbastanza autonome (lui è sociale e apparentemente solare, lei più casalinga e sofferente). Sembrano conoscersi molto poco, ma riescono a rispettarsi forse perché sono poco interessati l'uno all'altro, Si adeguano in maniera istintiva e naturale, senza tentare di comprendere di cosa abbia bisogno il partner. Silvia soffre e chiede aiuto a tutti pretendendo di venir accudita soprattutto dai figli che, da quando sono piccoli, sono abituati a vederla in crisi, e ormai fanno da genitori alla propria madre (sarà difficile, per questi ragazzi, svincolarsi da lei). Silvia è restia invece a chiedere aiuto a Marco, per paura di essere delusa e inascoltata. Sente che il compagno è debole, ma ha tuttavia bisogno di idealizzarlo. Lui si accontenta di sedurla, forse si considera il suo quarto figlio, ma nessuno dei due lo ammetterà mai.

Quando le narcise si sentono potenti, perché sono belle, all'apice della carriera, forti e amabili, si fanno pochi scrupoli. Hanno sempre una visione strumentale delle altre persone: «Ti dispiace venirmi a trovare così mi aiuti a rimettere a posto la libreria?». Incapaci di manifestare i propri sentimenti, non in contatto con la paura dell'altro, non espliciteranno mai neppure a se stesse quanto le relazioni siano importanti, preferiscono descriversi come autonome, assolutamente non bisognose. Accendono e spengono le persone secondo i loro impegni. Il lavoro è sempre al primo posto, ma quando sono libere vorrebbero invece che il partner fosse a loro completa disposizione, pronto ad assecondare i loro capricci. Sono capaci di stare in rapporti distanti, di sentire l'altro come una spalla, trovano difficile vivere le emozioni, se non indirettamente. Ambiziose per sé e per il partner, le donne narcise sarebbero naturalmente prepotenti ed esigenti. Se il partner è una persona di successo, questo «successo» diventa anche il loro, illuminandole. Se invece sono loro ad essere «arrivate», non mettono in comune i traguardi raggiunti e si mettono a fare i conti per valutare cosa offrono loro e cosa offre il partner. Pretendono molto e in maniera esplicita, che siano soldi, prestigio, sesso, affetto, compagnia o presenza. Sanno passare con facilità da un rapporto all'altro e vivono la relazione con leggerezza, prendendo ciò che c'è di buono, mostrando un chiaro attaccamento evitante, che le porta a non coinvolgersi.

Quando entrano in un gioco di potere, saranno molto attente agli equilibri reciproci. La donna narcisa ricorda a tratti la mantide religiosa, è programmata a sedurre il maschio e poi, una volta avvenuto l'accoppiamento, lo divora o comunque lo uccide. Il maschio, che sente il pericolo, fa di tutto per non farsi catturare e per andare per la propria strada. Ma più lui tenta di fuggirle, presentendo il pericolo, più lei mette in atto qualunque strategia per acciuffarlo, e quando questo succede il maschio finisce inesorabilmente male. Quante narcise conosco che potrei definire mantidi religiose, donne che credono di innamorarsi di un uomo perché non ci sta, o perché è loro utile, e perdono interesse quando, a conquista avvenuta, non serve loro più o non ne sono più affascinate… Queste donne consumano velocemente i rapporti e se ne vanno ogni volta convinte che sia colpa dell'altro. Si impongono sull'uomo, ma quando lo hanno soggiogato, scoprono che non gli piace più.

La seconda categoria è quella delle *narcise sofferenti*. Sono donne che tentano di usare gli altri per ricevere energia e ritrovare la voglia di esplorare. Immaginano di essere vivificate dal sociale, ma il luogo dove si trovano bene è la casa e la sensazione che riconoscono è quella del malessere, come una culla calda che offre riparo. L'uomo, seppur svalutato o poco apprezzato, diventa un caleidoscopio attraverso il quale queste donne guardano il mondo. A volte si affiancano a partner «poco importanti», che credono di saper gestire con facilità. La grandiosità del vivere emerge solo quando lo hanno «domato» e quando si sentono incontrastate signore e padrone, gestendolo e attutendo così i problemi legati al modo di vivere la relazione. Solo in questo caso si sentono vive e possono manifestare la loro grandezza, ma c'è da mettere in conto il rischio della sofferenza. Molto prepotenti e difese, diventano forse succubi dell'importanza che hanno per l'altro e del bisogno di

metterlo alla prova. Hanno bisogno del partner per sentirsi vive, ma hanno altrettanto bisogno di gestirlo e di non sentirsi spaventate.

Le narcise sono sensibili a tutte le sfumature che riguardano loro stesse, mentre sono ambivalenti nei confronti del partner. Per ottenere amore, che per loro rappresenta una vera e propria fonte di identità, anche se non lo ammetterebbero mai, sono disposte anche ad apparire meno egoisticamente organizzate e a nascondere la loro «autarchia»: cadono a questo punto nel tranello che hanno teso loro stesse, perché si credono più dipendenti e bisognose di quanto non siano in realtà e soffrono, soffrono molto. Mostrando la loro grandiosità in questa sofferenza e nel sacrificio.

Il narcisismo femminile è comunque mascherato, per cui solo a una terza occhiata si individueranno gli aspetti egosintonici. Delegando il potere della relazione all'altro, le narcise sofferenti cadono in una dipendenza che le fa soffrire intensamente: nella difficoltà del rapporto proiettano tutta la loro difficoltà di vivere e tutta la grandiosità, in negativo (espletata nella sofferenza, nelle paure, nelle insoddisfazioni, ecc.). La non amabilità, la debolezza, l'ineluttabilità dell'abbandono, la paura del mondo vengono delegate alla sofferenza, non vengono messe in comune con il partner, non sono cioè condivise, ma patite spesso in solitudine. È come se le narcise fossero *dipendenti dalla sofferenza* e scaricassero anche sulla relazione ogni possibilità per soffrire, impedendosi di stare bene e aumentando i vincoli. Mettono così in atto comportamenti autodistruttivi rispetto alla vita sentimentale e a se stesse. L'intimità che propongono è finalizzata a tenersi l'altro e potrebbe scalfire le loro difese, ma non è quasi mai un reale mettersi in gioco. Il più delle volte è un'intimità di facciata che mostrano per sedurlo, senza permettersi mai di essere sedotte (di questa incapacità sono assolutamente inconsapevoli). Sono perseguitate dall'insoddisfazione, che utilizzano come un meccanismo di difesa per rimanere solipsistiche.

• Frida è una donna algida, bella, severa e sprezzante che si vive autonoma rispetto agli uomini. Li tratta «malino», mostra di non aver bisogno di loro, anche se poi prende vita solo quando ha un pubblico. I fan le servono per darle energia, mentre il suo compagno – socialmente prestigioso, ma per lei uno straccio usato (così lo tratta) – le assicura l'esistenza affettiva e le permette di funzionare nel mondo. Frida ha bisogno di Paolo anche se non lo valuta e lo tratta con sufficienza. Ha bisogno che lui la «adori»e che penda dalle sue labbra, solo così tollera le proprie angosce e paure, i down depressivi in cui ha la sensazione di perdersi. Lui non gioca il potere, le vuole bene, la vuole anche se lei è in perenne fuga e ha la faccia scontenta e un po' disgustata. Se si chiedesse esplicitamente a Frida se Paolo è importante per lei, non risponderebbe di sì, perché lei si rappresenta indipendente, assolutamente autonoma e priva di bisogni.

Questa seconda tipologia di donne – che sono, come le altre, intelligenti e di successo nella sfera pubblica – mostra la sua eccezionalità più nella sofferenza che nella capacità di vivere. La donna narcisa cresce e si confronta col mondo attraverso questo rapporto ambivalente con l'altro, che viene vissuto come un persecutore e un salvatore da cui è necessario difendersi. Il bisogno dell'altro e l'ambivalenza dell'immagine di sé (forti/deboli) fa sì che faccia tante cose con il partner, condivida i suoi interessi, a volte sia capace di sintonizzarsi sul suo umore. Queste donne si sforzano di mostrarsi adeguate per farsi accettare. Mettendo così in atto un ruolo apparentemente«conciliante», ma non desistono per questo dal desiderio di cambiare il partner. In altre parole: la narcisa ha bisogno dell'altro, ma ha paura del suo potere. «Seziona» quindi il partner, considerando i suoi aspetti positivi e quelli negativi come separati e opposti: è come se la parte positiva e quella negativa non fossero aspetti di una stessa persona – il che è un'ottima strategia per demolirne l'importanza.

Se queste donne rendono il partner sempre più forte e potente, se hanno la sensazione di non controllarlo, si sentono in pericolo e hanno paura del rapporto. Le caratteristiche di questa seconda tipologia di donne narcise sono quindi: inevitabilità della sofferenza, ma anche la soddisfazione nel crogiolarsi nel dolore, dare potere all'altro senza confrontarsi, non mettere in comune con l'altro

l'insoddisfazione ma tenerla tutta per sé o al più condividerla con pochi privilegiati, fare della sofferenza un elemento di identità, sentirsi uniche e speciali proprio perché si sta male. Chi sa soffrire come sanno fare loro? Ritualizzare il dolore, mantenere intatta l'ambivalenza, non scendere a patti con la vita e così rischiare di isolarsi dal mondo.

• Barbara ha una storia molto dolorosa alle spalle, brava sul lavoro, molto sola affettivamente è bisognosa ma nega ogni suo desidero. Tende a scegliere uomini narcisisti cui offre su un piatto d'argento il potere, consegnandosi a loro. Sta assieme a uomini che in un primo tempo sembrano adorarla e venerarla, ma si lascia coinvolgere solo quando la storia diventa difficile e la sofferenza tangibile. Sceglie uomini che ben presto la rifiutano, come l'hanno rifiutata la madre e il padre, con sottile ed egoistica crudeltà. A quel punto, vive in attesa di un segno della propria esistenza – un segno che può provenire solo da parte dell'altro. È spesso arrabbiata, perché non trova né supporto né stimoli nel mondo. Pensa che il compagno dovrebbe riuscire a capirla e ad aiutarla. Lei non chiede, non vuole, non sa, non si degnerebbe mai di mostrare i suoi desideri. In realtà, a sua volta non dà la possibilità al partner di starle vicino: nessuna soluzione le potrà mai andare bene in quanto è convinta che ogni evento non sia mai abbastanza. Si sente profondamente non amata e non amabile e continua a riproporre questo stato d'animo in qualunque rapporto. Contribuisce attivamente a far andare male la relazione (attraverso l'insoddisfazione, la dipendenza mascherata, le aspettative, l'insondabilità dei suoi desideri, per cui nessuno è mai all'altezza delle sue aspettative). Si ritrova a stare male fino a toccare il fondo e a risvegliarsi sentendosi inesorabilmente sola. È una sorta di copione già scritto che si ripete sempre uguale. Incapace di stare bene con se stessa si stordisce di superalcolici cercando la quiete, che non le appartiene caratterialmente. Famelica di affetto e di conferme, è assolutamente incapace di vedere in che modo contribuisce al proprio isolamento e alla povertà della relazione. Pretende da un uomo esattamente quello che lui non le può dare, e le richieste eccessive che non trovano risposta la fanno soffrire enormemente. Rabbiosa, insoddisfatta, rivendica in maniera indiretta (attraverso silenzi e distanze) i suoi diritti amorosi, senza accorgersi che è la sofferenza che va a cercare.

• Anche Olimpia – che conoscete molto bene – è una donna capace, con una vita di lavoro intensa e soddisfacente. Ha avuto una serie di rapporti significativi, quasi tutti vissuti distrattamente e conclusi da lei. Ha due figli che vivono lontano. Olimpia ha sempre protetto molto gli uomini che ha incontrato, convinta della loro debolezza e della loro paura delle donne (in generale). Non entra quindi in un rapporto «pericoloso», ma sogna un uomo con cui potersi confrontare alla pari, a cui dire sinceramente quello che pensa e con cui discutere e amoreggiare fino a tarda notte. Vorrebbe un confronto, immagina la possibilità di un braccio di ferro, non per vincere o perdere ma per accrescere la forza reciproca e le rispettive conoscenze e opinioni. Ogni volta si accorge invece della debolezza del partner (viene letta come debolezza anche il rifiuto a mettersi in gioco) e rimane inesorabilmente delusa. Quando incontra Furio, vede finalmente in lui un uomo autorevole e molto intelligente, con il quale desidera mettersi in discussione. Ogni volta che lui se ne va, Olimpia è disperata perché perde anche quella parte di sé che vede in lui, perde la proiezione di un gioco familiare. Furio è se stesso, con i suoi tanti pregi, le sue energie e le sue debolezze, ma è anche una parte di lei grandiosa e timorosa insieme. Ogni allontanamento da parte dell'uomo obbliga Olimpia a elaborare un doppio lutto, che la porta a continuare a cercarlo. I due si ritrovano tante volte, ma ognuno dei due rimane uguale a se stesso – Furio incapace di vivere il quotidiano senza perdere energia e desideri, Olimpia troppo attiva ed esigente e contemporaneamente molto provata. Anche lei non osa provare a mettersi ib gioco in un rapporto che la renderebbe insicura. Attenta ad ogni particolare, controlla ogni dettaglio perché è spaventata e con un'idea troppo idealizzata della relazione. Non è capace di lasciar correre, mette tutti i puntini sulle «i», non si lascia andare, non riesce a prendere la vita come viene senza cercare di manipolare il contesto (per paura e per pretesa, sempre per queste due ragioni contemporanee e opposte). «Felicità, Urgenza, Rispetto, Intensità, Orgoglio: queste sono le cose che sento nello stare con te», scrive Olimpia a Furio in uno dei loro scambi, e lui, a torto o a ragione, la sente manipolativa, non si fida, ha a sua volta paura della forza della donna e del suo incredibile bisogno. I due non riescono a stare insieme neppure costruendo una relazione «negativa», perché Olimpia non ammette che si stia male in un rapporto e non vuole rinunciare alla sua idealizzazione.

La paura è un ingrediente importante in queste donne: è una modalità di approccio al mondo che le narcise più intelligenti col tempo imparano a disinnescare. La paura si esplica nella *necessità/ineluttabilità della sofferenza*, che dipende dal clima familiare austero e anaffettivo in cui le donne narcise sono cresciute e dall'ambivalenza rispetto all'immagine di sé e del mondo. Come gli uomini, anche le donne narcise cadono spesso preda della sofferenza come si cade in un buco nero, e la usano per vivere con intensità. Vengono costantemente accompagnate dalla sensazione di essere disperate, di non trovarsi più, dal dolore come forma di riconoscimento, dalla tragicità del vivere, dall'incapacità di raggiungere i propri obiettivi, dal senso di perdere i confini di sé. Sentirsi attraverso il dolore è un modo per sapere di esistere, altrimenti la vita sembrerebbe troppo facile e banale, bisognerebbe scendere a patti, negoziare e adeguarsi alla realtà «elementare». Soffrire permette invece di continuare a tenere l'attenzione focalizzata su di sé e conservare l'idealizzazione

su tutte le sfere dell'affettività. La capacità di gestire la vita non è comunque una caratteristica data una volta per tutte, ma un'abilità che può essere imparata col tempo, man mano che si smorza il dolore e si accende la capacità di fare i conti con la realtà e a scendere a patti con le piccole cose. Se una narcisa riuscirà invece a impiegare le proprie energie per star bene e per far accadere ciò che le piace, diventerà mecenate di se stessa, e si ritroverà capace di catalizzare molte energie attorno ai propri interessi.

• Marialaura ha avuto un padre narciso e un grande amore altrettanto egoico, che l'ha fatta soffrire e da cui si è sentita molto dipendente. Dopo essersi lasciata alle spalle entrambi, sceglie un «amorino» con cui essere prepotente e capricciosa. Una sorta di figlio da accudire e con cui può stare a una distanza di sicurezza. Sembra riuscire ad essere sincera solo con lui, ma questa sincerità include un'umoralità volubile e alcuni capricci proverbiali. Con lui riesce a buttare fuori anche tutta la propria forza autodistruttiva, riversandogli costantemente addosso il suo malessere. Quando lavora è attiva, competente e piena di energie, fermamente convinta del «diritto al successo». A casa entra invece in uno stato di catalessi, staccandosi dalla realtà, perdendo il contatto con se stessa. Tradisce spesso il suo compagno con uomini che incontra sul suo cammino professionale, usa infatti la seduzione per confermare la propria immagine e si trova poi impelagata in storie «romantiche» che la infastidiscono subito, e dalle quali scappa terrorizzata. Utilizza però questi amori improbabili per accrescere il dolore del vivere e per diminuire la sua capacità di godere, che è molto ridotta e si esaurisce in un battibaleno. L'eccitazione lascia troppo presto il posto all'apatia. Non coinvolge il partner in un gioco di coppia sofferente: le basta che lui sia il testimone del suo malessere e che rispetti questo dolore senza pretendere da lei comportamenti vitali. Soffre, piange, si dispera, si «appiattisce» nell'inerzia, ha sempre una buona ragione per star male, ma questa «buona ragione» non è mai la stessa. La sofferenza e la fatica del vivere sono gli ingredienti principali della sua esistenza con cui non riesce in alcun modo a scendere a patti.

• Barbara, che abbiamo incontrato prima, e Gianni, grande narciso maligno, soffrono pur stando insieme. È proprio la sofferenza ad accomunarli e a fare da collante della relazione e da ingrediente fondamentale nella vita di entrambi. Si incontrano quando gli impegni di tutti e due sono finiti e ci mettono molto tempo per sintonizzarsi e per riuscire a dedicarsi l'uno all'altro. Malgrado Barbara non pensi ad altro tutto il giorno, quando finalmente Gianni la raggiunge lo sente come un nemico e ha paura di lui e del potere che gli ha dato. Aspetta pertanto che sia lui a dettare le regole e, se Gianni si fa prendere dalla solita apatia distratta, non tenta di salvarlo, non si impone di risollevare la relazione, magari proponendo attività casalinghe o uscite comuni piacevoli. Decide invece di «aspettare», partecipando al clima di disfatta generale. Ciascuno dei due si ritrova solo e si sente abbandonato. La loro vita sessuale è scarsa, insoddisfacente, ma sicura nella distanza. Ciascuno di loro ha così tanta paura del potere dell'altro da non chiedergli neanche quali siano i suoi desideri e le sue fantasie, temono di essere inghiottiti da un vortice di dipendenza, tanto da essere segretamente soddisfatti della scarsa intimità fisica, che accentua la distanza tra loro. I due si incontrano a casa di lei, quasi tutte le sere anche se non hanno mai codificato l'appuntamento e Barbara ogni giorno teme che quella sera lui non si presenti. Lui invece è puntuale all'appuntamento, pur facendo a sua volta finta di niente. Raramente escono per fare qualcosa di piacevole, non hanno mai passato un week-end fuori casa, né hanno mai fatto un viaggio da qualche parte. La distanza, anche fisica, sembra insomma l'ingrediente principale della loro storia, mentre la sofferenza ne è l'immancabile condimento.

Un altro ingrediente comune a quasi tutte le storie delle donne narcise è *la necessità di difendersi sempre e comunque dall'altro*, in maniera quasi automatica, «naturalmente» e implicitamente. Se si lasciano coinvolgere hanno paura dell'amore e del potere che gli attribuiscono. Nelle relazioni mettono quindi in atto un sabotaggio molto sottile: a volte sembra che ridicolizzino e minimizzino la posizione dell'altro per privarlo del potere che ha su di loro. Sembra quasi che facciano di tutto (inconsapevolmente) per rompere un «giocattolo», per poi piangere perché non l'hanno più. Da una parte si sentono superiori, cercano di non mettersi in gioco e di non consegnarsi al partner. Dall'altra si creano vincoli attraverso regole sociali e personali a volte ridicole, per mantenere un senso di sé e sentire la propria individualità. Questi meccanismi difensivi in amore sono completamente al di fuori della loro consapevolezza e vengono messi in atto solamente nei momenti «pericolosi».

Le narcise fanno quindi una costante opera di sabotaggio della quotidianità, non si mettono in discussione quasi mai, non tollerano un *decalage* del rapporto, non sopportano né l'intensità dei litigi né la noia della routine. Non scendono a compromessi e pensano alla fuga come mezzo per ritrovarsi in un luogo sicuro (una bolla protettiva in cui tutto è eternamente sospeso), e a volte nell'illusione di poter coniugare sicurezza e indipendenza. Anche le donne narcise, come i loro corrispettivi maschili, «vanno via di professione» o minacciano il partner di scomparire dalla circolazione e lo promettono

a se stesse, senza parlare mai chiaramente del disagio che è alla base di questa decisione. Nel dolore di una relazione «difficile», le donne narcise costruiscono l'altro come se fosse un fantasma («Ho costruito un essere inesistente, un torturatore brutto e cattivo. Me ne accorgo ora, forse è troppo tardi»). Spesso, nella coppia, si sentono superiori, anche se non esplicitamente: un atteggiamento, un'alzata di sopracciglia, una risposta tagliente lo dimostreranno. Il conflitto di potere con l'elemento maschile è sotterraneo al loro rapporto.

Molto spesso una narcisa sceglie un partner narciso. Si aprono così due possibili scenari:

1) Ciascuno dei due, soprattutto se è consapevole dei vantaggi che la relazione comporta, va per la sua strada e utilizza l'altro per rassicurarsi, ma senza vederlo come un interlocutore significativo. Si formano due binari paralleli, due rette che non si incontrano mai, se non formalmente.

2) Uno dei due (più spesso la donna) proietta sull'altro la parte non amata di sé e utilizza l'altro per vivere appieno il proprio dolore e per tentare di curarsi dal disamore e dalla paura. «Lui non mi ama e io mi difendo e lo accudisco, come se mi occupassi del mio "buco nero", cercando di non farmi trattare troppo male. Ho bisogno di lui in maniera struggente perché altrimenti resto senza una parte di me. Stare con lui equivale a imparare a occuparmi della mia parte ferita». La relazione, comunque, non rimarrà identica nel tempo: lo squilibrio risulterà altalenante, con momenti in cui uno dei due partner parte all'attacco e altri in cui sarà invece costretto a difendersi da fantasmi persecutori portatori di dolore. Anche in questo caso, la sofferenza sarà un ingrediente fondamentale per entrambi, insieme o separatamente.

• Angela ha avuto un marito con cui ha trascorso parte della sua vita. Tutti e due sono impegnati nel lavoro e ambiziosi di costruirsi una carriera. La vita scorreva liscia, piena di sfide e di progetti di lavoro, l'interesse di ambedue era rivolto all'esterno e mai – mi dice – avevano avuto bisogno di parlare della coppia. Ha poi incontrato Fausto, un grande narciso, e se ne è innamorata pazzamente. Lui le ha chiesto tutta se stessa, ha messo in crisi i suoi valori, ha preteso un'attenzione incondizionata, le ha insegnato a «vibrare» insieme a lui su ogni piccola cosa, sottolineando le proprie caratteristiche narcise. Poi, raggiunto il suo scopo, si è chiuso in se stesso e le ha proposto un quotidiano infernale e punitivo in cui era totalmente insoddisfatto e chiuso nel suo mondo, forse addirittura depresso. È in questo momento che Angela, per la prima volta, ha iniziato a soffrire. «L'idea di perderlo mi fa sentire ora nell'anticamera della morte, senza più nessuno stimolo vitale», mi dice disperata, ricordando i tempi in cui stare con un uomo era ordinaria amministrazione, quando non si era resa vulnerabile e tutto andava sempre per il meglio. La sensazione vissuta da questa coppia è di solitudine cosmica: i silenzi diventano sempre più frequenti e solo alcune conversazioni sul loro hobby comune offre un po' di respiro a una relazione che peggiora di giorno in giorno e che potremmo rappresentare come un iceberg. Angela, a questo punto, anziché chiudere la storia, si intestardisce: vuole averla vinta sulle irrazionalità del rapporto, pretende di salvarlo e di recuperare il compagno, cui dà l'assoluta colpa della loro infelicità. Com'è possibile che non riesca ad avere successo anche in quest'area della sua vita, così come ha «sfondato» in tutto il resto? Si incaponisce e, per raggiungere il suo scopo, prima si consegna inerme nelle mani dell'altro, poi comincia a difendersi disperatamente, senza riuscire comunque a rassicurare il partner. Ogni gesto che compie per trattenere Fausto a sé sembra sbagliata a lui: un gioco presuntuoso di potere, una *hubrys*. D'altronde, Fausto è il primo e l'unico che ha toccato la sua anima, che ha raggiunto la sua debolezza, l'ha vista e l'ha fatta vedere a lei. Angela vorrebbe davvero continuare a stare con lui: non ne può più fare a meno, ha bisogno di lui. «Mi ha insegnato la gerarchia, ha distrutto la priorità che avevo dato al mio lavoro, che era la mia sicurezza e che adesso viene al terzo posto, non più al primo. Ora viene dopo il rapporto con lui e con i miei figli. Per anni, non mi vergogno di ammetterlo, è stato al primo posto, e stavo tanto tranquilla e serena. Ma conoscendo Fausto mi sono abbandonata al cuore per la prima volta. Ora al primo posto c'è lui, ma non mi sento altrettanto importante per lui. E tutto ciò ha cominciato a creare un substrato di rancore e di diffidenza». Alla fine, Angela se ne andrà dopo averle tentate tutte e inizierà molto presto un altro rapporto, questa volta rassicurante, in quanto poco coinvolgente.

La differenza sostanziale tra i narcisi e le narcise è che i maschi possono sentirsi delle vere e proprie vittime di se stessi, degli altri e del mondo più in generale. Le donne raramente accettano esplicitamente questo ruolo, anche se dentro di loro così si sentono. Certo, può capitare anche a loro di sentirsi perseguitate: molto più spesso, però, le donne lottano per imparare a non soffrire (si tratta di una capacità che ha a che fare con l'intelligenza del vivere). In questo modo le narcise rinforzano sia gli aspetti narcisistici, sia la loro capacità di stare al mondo. Diventano quindi «forti», a volte perfino troppo (il concetto che la partner «è troppa» viene spesso esplicitato in seduta da maschi

timorosi di mettersi in gioco).

Gelose dal punto di vista affettivo, le narcise desiderano stare al centro dell'attenzione e sono pronte a conquistare «anche i sassi». Quelle che tra di loro appaiono più sofferenti sono sensibilissime al contesto, mentre le altre mostrano una totale indifferenza, ma sono comunque prepotenti e determinate: possono trattare gli altri come se fossero personaggi fondamentali della loro esistenza, oppure come dei piccoli moscerini invisibili. Per loro l'amore e l'amicizia non sono un dono, ma una pretesa.

Abbiamo già detto che le narcise funzionano molto bene da sole, con una presenza amorosa tenuta a «debita distanza». Se il partner è invece presente e tenta di tenerle vicine:

- si lanciano in una lotta esplicita in un ambito non affettivo, competono con l'altro e tentano di vincere
- diventano deboli e fanno male in maniera indiretta
- propongono un rapporto da «pubblicità progresso» (ma solo apparentemente), soprattutto se sono loro che dettano le regole.

Incontrare un uomo forte e potente è il sogno di ogni donna (in un altro libro esploreremo questa esigenza, approfonditamente), ma le donne funzionano meglio con un partner che permetta loro di condurre il gioco e che le segua, godendosi l'energia, la curiosità, la capacità organizzativa e l'intensità della propria compagna. Se le narcise stanno con un partner di potere sono fiere della loro conquista e fanno in modo che il potere/sapere dell'altro si rifletta su di loro, che le sconvolga e che le illumini. Il raggiungimento della meta viene considerato il giusto collocamento rispetto alle loro doti.

- Anna, quando non riesce a far raggiungere al proprio uomo un determinato obiettivo professionale, lo cambia con un altro uomo, che a sua volta la segue/guida in un percorso ambizioso e faticoso. Il primo partner, come del resto gli altri, viene raccolto quando è in preda alla disperazione, portato fino alla felicità, per poi venir buttato di nuovo nella polvere. Ogni relazione dura un certo numero di anni e produce un certo numero di figli, per cui Anna si trova con una famiglia numerosa e un'insoddisfazione perenne. L'ho vista contenta ogni volta che era incinta, sicura di sé, tranquilla, in pace. Quando poi i figli e i compagni diventano più autonomi, anche solo per un po', e vanno per la loro strada senza avere più bisogno di lei o richiedere il suo controllo, Anna diventa inquieta: si sente perduta, l'insoddisfazione diventa uno stato d'animo latente, il malessere l'emozione di cui parla più spesso. Il tutto fino al successivo incontro, improvviso e miracoloso, in un ciclo che si ripete sempre uguale e sempre più veloce: incontro, entusiasmo, delusione, incontro, abbandono.

In questo periodo storico è frequente che le donne stiano assieme a uomini più giovani di loro. Questi rapporti funzionano particolarmente bene per le narcise, sia perché non innescano necessariamente giochi di potere, sia perché queste donne possono attingere anche alle loro doti materne, senza dover gestire peraltro gli aspetti noiosi e faticosi della vera maternità (una cosa è accudire un bambino e i suoi tempi, un'altra è fare *maternage* a un adulto). La donna narcisa:

- si sente potente
- esce dal gioco di potere, che con un coetaneo sarebbe invece all'ordine del giorno
- combina il suo senso materno ad altri modi di voler bene
- si sente appagata dagli occhi adoranti dell'altro
- gode della prestanza fisica dell'altro, perché è come uno specchio che le permette di vedersi più giovane e più bella
- corre anche il rischio di essere «maltrattata» dal partner, di subirne le disattenzioni, e questo crea suspence: il gioco rimane attivo, la narcisa deve stare sempre all'erta e non rischia di sprofondare nella noia della banale quotidianità.

Come dicevamo prima, queste donne tradiscono «naturalmente» se incontrano qualcuno che

interessa loro più del compagno «ufficiale». Non tradiscono «contro» il partner, ma l'infedeltà è qualcosa che trovano facile da gestire: riescono a scindere le parti affettive che hanno bisogno di essere accudite, rassicurate, amate e chiedono alla «new entry» di prendersene cura, per una notte o per tutta la vita. In terapia, magari, raccontano un'avventura del genere mesi dopo, come fosse una «parentesi», un'informazione anche per loro ininfluente, come se l'amante fosse uno strumento, non una persona reale.

Donna e sesso

Per fare funzionare il sesso ci deve essere un po' di odio.
UN'AMICA

Gli uomini narcisi hanno un particolare fascino erotico nel periodo della scoperta di una nuova preda, perché usano se stessi e il piacere che danno e ricevono per affascinare l'altro. Nel periodo del corteggiamento si preoccupano del piacere della partner, dopo è necessario che vengano in qualche modo educati a prestarle attenzione. Hanno spesso una sessualità solipsistica (sia rispetto alle fantasie, che tengono per sé, sia rispetto alla pratica, che è la cosa che amano di più) fatta per «comprare» l'altro e sedurlo, non tanto per dare e ricevere piacere, tantomeno per uno scambio intimo.

Se gli uomini narcisi pensano che per gli altri sia un onore poter stare assieme a loro nella vita di tutti i giorni, la narcisa investe molto nella vita sessuale, e meno nella quotidianità. Sogna momenti di profonda intensità staccati dal resto, fantastica sulla possibilità di perdersi e di venire amata «veramente». Desidererebbe frequenti dimostrazioni della propria seduttività. Mostra un' eccitazione genitale più che un sentimento sessuale, adora adescare gli ammiratori e usa spesso il sesso per difendersi dai sentimenti. L'intimità può diventare il piccolo capolavoro della narcisa: un'opera d'arte fredda e intrisa di paura, nascosta come il cuore morbido di un dolce gelato. La donna narcisa fa della sessualità (non dell'erotismo) una lente privilegiata con cui decodificare il quotidiano, vede in essa la strada per trovarsi/perdersi. È capace di coinvolgersi sessualmente, ama il rischio, ed è disposta ad aumentare la posta in gioco per cercare di sentire se stessa, sempre di più. Potremmo dire che il sesso, con lei, funziona molto bene, ma che è una cosa molta diversa dal fare l'amore. La fantasia principale di questa donna è la fusione irraggiungibile.

La narcisa è molto attenta all'aspetto fisico: si veste in un certo modo per piacere all'altro e per essere in sintonia con il contesto in cui va a collocarsi (sarà certo la più «giusta»), punta sulla sessualità come conferma del piacere che suscita (a volte non concedendosi mai, appagata del desiderio dell'altro). È capace di circondarsi di persone che la accudiscono e che utilizza per non sentirsi mai sola («Ho un *parterre* diversificato» – mi dice una donna eccezionale, venuta per una consulenza – «uomini con cui andare al cinema, altri esperti d'arte con cui godermi una mostra o un festival, uno speciale con cui fare l'amore in maniera intensa e passionale. Mi fa sentire una Regina!»).

Molto orientate alla socialità, bisognose di stimoli e di amici, le narcise considerano l'intensità importante, come il sesso. Non ne hanno paura, credono sia un diritto andarsi a cercare il piacere e sono spesso esplicite rispetto a desideri e bisogni.

Rapporto con i figli

Da una donna la società si aspetta amore verso i figli e calore verso il nucleo familiare. Queste caratteristiche sono infatti considerate parte integrante dell'essere femminile. Nella realtà, le cose sono un po' più complicate. Come psicologa, mi capita spesso di assistere a vere e proprie micro-violenze morali (disinteresse, disattenzione, critiche, assenza, disamore)[10.]

La narcisa, quando decide di mettere su casa, investe nella famiglia come in tutto il resto, e vorrebbe che funzionasse come un orologio svizzero. Organizza, pianifica, pretende. Vorrebbe plasmare i figli, mostra aspettative molto alte nei loro confronti e desidera poterli considerare come oggetti prestigiosi (mentre dovrebbe imparare a considerarli come «soggetti»). Dimostra poco il suo affetto e non diffonde un'aura di maternità tra le mura di casa: non trasmette cioè un senso di calore, come ci si aspetterebbe dalla cosiddetta «madre ambiente» della psicoanalisi. Si dimostra invece una «madre funzione»: non avendo cioè in sé le caratteristiche naturali del materno, le sostituisce con una serie di atti impositivi e dovuti. Fa tutto quello che deve fare e anche di più, ma lei è altrove ha altre priorità, la testa che ronza pensando ad altro, e non mette mai in gioco il proprio cuore.

Le donne narcise tengono molto a mostrare che la loro famiglia è felice – vivrebbero come una sconfitta personale il contrario – e a far apparire tutto come bello e buono, mettendoci il minimo sforzo possibile. Alcune si buttano a capofitto in un progetto, impiegano energie, altre invece delegano ad altri e si occupano solo dei particolari. In entrambi i casi, si concedono con il contagocce (c'è sempre bisogno di andare in palestra, di organizzare cose e di occuparsi del proprio lavoro). Pretendono comunque che tutto proceda al meglio: è molto frequente che «adultizzino» uno dei figli, in modo che tenga le redini della situazione al posto loro. Spesso li lasciano in balìa di baby-sitter e di se stessi, e non si accorgono neppure di quanto poco tempo dedichino. Quando esiste un minimo rapporto con i piccoli, si svolge sempre nella dimensione ludica, in cui possano dimostrare a sé e a chi le guarda che madri eccezionali siano. Odiano ogni manifestazione di emotività, come se l'espressione dei sentimenti le imbarazzasse e facesse loro paura, e insegnano anche ai figli questo atteggiamento. Hanno imparato a difendersi già da piccole e rischiano di insegnare ai loro figli la stessa modalità di approccio al mondo e alle persone (molte delle donne che decidono di fare un figlio senza il partner, nei Paesi in cui questo è permesso, sono in realtà personalità narcisistiche che possiedono il mito dell'autonomia e hanno un'idea negativa dei maschi).

Per le narcise, un figlio è comunque un prolungamento di sé: amano quindi che il bambino faccia bella figura con gli altri, così come desiderano impegnarsi in colloqui/attività intense e appassionate con lui/lei (a volte salendo in cattedra o adattando un atteggiamento didattico). Rischiano pertanto di sottolineare gli aspetti esteriori e idealizzati del figlio: gli chiedono cioè di essere diverso da come è e di mostrarsi invece come desiderano loro. In questo modo, tendono ad accentuare nel bambino gli aspetti di «falso sé»: il piccolo si adegua a ciò che desidera l'altro, prestando poca attenzione alle proprie reali esigenze, a volte non prendendole neppure in considerazione. Le mamme narcise, insomma, accendono e spengono i figli secondo le loro esigenze e il loro umore. Questa «prepotenza relazionale» (plasmare l'altro come lo desiderano loro e desiderare che sia sensibile ai temi che stanno loro a cuore) si accende all'improvviso e a volte può essere scambiata per complicità. In ogni caso, queste madri continueranno ad essere vissute come fredde e punitive e, una volta che i figli saranno cresciuti, sarà difficile prenderne le distanze: a volte un figlio maschio rischia di restare «prigioniero» e non riesce ad affrancarsi dalla figura materna, perché la considera troppo potente ed esigente, teme di esplicitare la sua rabbia e di turbare il clima apparentemente idilliaco che le narcise pretendono. Altre volte, i figli rimangono «bloccati» dal desiderio e dalla possibilità di «accendere» la mamma.

Se il figlio è un debole o ha dei problemi di varia natura, la donna narcisa ne soffre più dell'uomo, perché si tratta di una vera e propria sconfitta personale, dato che la debolezza è spesso vissuta come una catastrofe. Queste donne sono più fortunate se hanno famiglie molto grandi,

allargate, perché la loro energia viene impiegata per tenere la famiglia unita. In questo compito si rivelano particolarmente brave, finché sono vive la «tradizione» di famiglia verrà alimentata dall'eccezionalità del loro vissuto (di ciò che hanno sperimentato e saputo creare, delle usanze di cui sono le custodi). Quando muoiono le mamme narcise, a volte è come se morisse la famiglia intera: si spezza quel filo che teneva tutti uniti, e che sembrava tessuto con naturalezza, quasi senza sforzo.

L'uomo narciso, al contrario, si occupa meno dei figli, concede loro meno tempo, se ne prende cura nei momenti eccezionali, quasi come una concessione e ha bisogno che il figlio sia in qualche modo in totale sintonia con lui. Devono avere argomenti comuni, temi condivisi, emozioni vissute insieme. Il narciso vuole guardare il figlio e riconoscersi in lui. Non ne tollera gli aspetti individuali differenti da sé e ne ignora le debolezze. Lo critica più spesso di quanto non lo lodi. Allo stesso tempo, non ha voglia di aiutarlo nelle cose di poco conto – vale, semmai, il contrario (è il figlio che deve aiutare il padre, come uno schiavetto). È difficile vedere un narciso che porta per mano il figlio: questi uomini non insegnano nulla (se non salendo in cattedra e proponendo delle vere e proprie conferenze) e raramente si fermano a pensare che l'infelicità dei bambini potrebbe dipendere da loro (altrettanto raramente pensano che il proprio turbamento potrebbe avere a che fare con la vita dei figli). Un paziente mi ha raccontato che se spiegasse al figlio quello che lui sa, perderebbe il suo essere e sentirsi indispensabile: «Non perdo tempo a spiegare, sono d'accordo però che a volte pretendo che ragioni come ragiono io».

Questi padri predicano in lungo e in largo l'autonomia dei figli, ma ricercano in realtà la «derivazione»: vogliono cioè che tutto derivi da loro, e questo vale anche per le mamme narcise. A volte, pur di rimanere le Regine incontrastate della casa, sabotano (inconsciamente) la creazione di un nucleo familiare da parte dei figli, oppure li cacciano dalla loro vita anticipatamente, creando ancora più dipendenza.

È necessario essere molto forti per affrancarsi da una madre del genere.

Rapporto con la famiglia d'origine

Molto spesso le donne narcise hanno avuto a loro volta un padre narcisista, che a tratti le considerava il centro del proprio interesse e a tratti le ignorava totalmente. Queste donne hanno spesso avuto anche delle madri potenti, che continuano a rimanere delle interlocutrici mentali per tutta la vita (a volte un esempio di come si sarebbe dovute essere). La relazione con il genitore «importante» rimane spesso, per una narcisa, il rapporto di riferimento, il ricordo e il vissuto più vivido oltre che l'imprinting per le relazioni future.

Mi sembra interessante e paradigmatico, a questo proposito, il modo in cui Jane Fonda parla del padre nella sua autobiografia:

> Con me, però, non era persona gentile. Era capace di essere gentile con chi non conosceva, con dei perfetti sconosciuti […]. Io non sono mai riuscita a parlarci per trenta minuti filati […]. Dentro i confini di casa emergeva il lato più oscuro di papà. Noi, i suoi intimi, sapevamo benissimo di trovarci in un campo minato, che bisognava percorrere evitando di scatenare la sua furia. È da questo ambiente di tensione costante che mi è arrivato il messaggio che il pericolo sta nell'intimità, che più lontani si va più si è al sicuro […]. Papà era distante sul piano emotivo, aveva una freddezza in cui la mamma non era attrezzata a fare breccia […]. Poi c'erano le sue esplosioni di collera, che non erano del tipo mediterraneo, butta-fuori-tutto-e-facciamola-finita, bensì le fredde e introverse collere protestanti, da cui è difficile tornare indietro […]. Era un silenzio assordante. La mamma deve essere stata veramente sola e credo che, come me, si sentisse responsabile dei suoi umori […]. Lui considerava una debolezza anche i propri bisogni emotivi. Credo che pensasse che un adulto forte e maturo è qualcuno che non ha bisogno degli altri, se non forse per soddisfare necessità quali il sesso o il lavoro o impedirti di sentirti solo»[11].

Jane Fonda continua, malgrado queste critiche, a considerare il padre il proprio idolo e descrive l'atmosfera in cui è cresciuta come eccezionale e impagabile.

È difficile, per i figli, sentirsi amati da questi genitori distratti e che pretendono tanto, difesi e umorali, distanti. E a volte entrambi sono così. Il dubbio rimane sempre e si accompagna con la paura di deluderli e col timore di farli arrabbiare. Il rapporto è appeso a un filo di incertezza e rappresenta allo stesso tempo la relazione più importante che si sia mai sperimentata. Questi genitori sono spesso crudeli, freddi, promettono e non mantengono. A momenti sono molto vicini e, come per un partner, anche per i figli dischiudono possibilità infinite che poi vengono semplicemente dimenticate.

«I miei genitori non mi hanno infuso sicurezza, in maniera subdola e con durezza e severità hanno bloccato ogni possibile affettività. Non mi piace mio padre, non mi piace la sua ignoranza. Usa le persone per gratificarsi, fa la vittima e pensa di aver sempre ragione. Sento possesso da parte sua, mi viene da fuggire. Ho subìto una sorta di ricatto morale non esplicito», dice una paziente.

Le risposte parentali non supportive portano a una fissazione di svariate modalità di difesa (arcaiche), che diventano l'habitus usuale del soggetto e che contengono angosce di disintegrazione. A quel punto, le relazioni vengono utilizzate per regolare l'autostima e il senso di sé.

Ma i rapporti con le famiglie d'origine, in questo terzo millennio, ora che i figli restano a casa più a lungo e si chiede loro meno, stanno veramente cambiando? Ora che le famiglie non sono più «allargate» come un tempo e facciamo i conti solo con i genitori e quasi mai con i nonni, la situazione risulta più gestibile? Forse i rapporti saranno anche diventati più «leggeri», ma rimangono sempre e comunque molto problematici.

Come smussare gli aspetti narcisistici

Narcise non si nasce ma si diventa: il più delle volte a seguito delle esperienze nella famiglia di origine. Ma soprattutto, narcise non si muore se si è pronte a mettersi in discussione e ad approfondire la consapevolezza delle proprie azioni e la capacità di accogliere gli altri. Man mano che la vita va avanti, riusciamo a smussare le nostre caratteristiche peggiori. Le persone più intelligenti imparano cioè *a vivere* e a relazionarsi con gli altri: farli entrare nel proprio cuore può essere di vitale importanza per vivere un'esistenza più serena.

Ci sono alcune operazioni emotive e cognitive che permettono di diminuire l'autarchia e smussare le caratteristiche narcisistiche. Ve ne propongo alcune.

Amare se stesse e fare cose che danno soddisfazione

La narcisa a volte si apprezza fin troppo: sa riconoscere naturalmente gli aspetti per i quali gli altri la stimano e quelle caratteristiche che le permettono di «ingranare» bene nella vita. Ha però bisogno di un costante riscontro e spesso non si assume la responsabilità dei momenti bui, né tantomeno riesce a mettersi in gioco emotivamente. Imparare ad apprezzarsi sempre e comunque è un allenamento: la narcisa è certa di essere capace di fare le cose che le vengono facili nei momenti di grandezza, quando si sente potente ed è stata supportata dagli altri. Ci sono delle situazioni, però, in cui tutto questo sembra scomparire: l'insicurezza e la paura arrivano striscianti. Proprio in quei momenti è necessario assumersi la responsabilità dei propri stati d'animo e andarli ad analizzare per:

- scoprire che sono momenti passeggeri
- scoprire che non abbiamo bisogno degli altri *strumentalmente*
- attingere alla creatività
- recuperare la necessità di fare i conti con se stesse e con questo strisciante senso di «non essere», dal quale ci siamo sempre difese e che abbiamo allontanato con paura, scatenando

l'eccezionalità coatta

• prendere in considerazione come si è formata l'insicurezza nella nostra vita infantile: quali dinamiche hanno fatto sì che costruissimo un senso di noi stessi grandioso per mettere a tacere la paura di non valere o di essere abbandonati? Quale abbandono abbiamo subìto in età molto precoce e quali emozioni ci scatena ancora oggi, a distanza di anni?

Non aver bisogno dell'approvazione degli altri

La narcisa dipende molto dagli altri: ne ha infatti bisogno per sentirsi viva e rassicurata. Che male c'è? È bello avere tanti amici e poter contare su di loro. Ho parlato di amici, però, non di persone poco significative e intercambiabili, utili solo a confermare e a rinforzare, usate per recuperare un senso di sé. Non ho parlato quindi di un *pubblico*, ma di persone davvero significative con cui costruire un legame che si rinsalda e si approfondisce nel tempo. Amici a cui voler bene, colleghi con cui confrontarsi, non solo giudici e spettatori delle nostre performance. Bisogna cercare quindi incontri con persone con cui si è alla pari, non figure che stanno sullo sfondo e vengono portate sul palcoscenico solo per le nostre esigenze del momento. Avere amici vuol dire interloquire con loro, mettersi in gioco e non utilizzarli come arbitri della nostra «grandezza».

Aumentare la sincronia tra testa e cuore

Bisogna imparare a collegare testa e cuore, non usare solo la razionalità quando stiamo bene e l'emotività in negativo quando ci perdiamo. Unire testa e cuore significa vivere più intensamente il quotidiano, imparare a stare nel «qui e ora», senza fuggire nel futuro o rincantucciarsi in un passato «glorioso». Significa vivere i momenti di noia, non fuggirne. Vuol dire stare a vedere cosa succede se si cede all'angoscia anziché scappare con le solite modalità, accettare i momenti di *down*, e viverseli, ponendosi anche delle domande: quali sono i contenuti che emergono? Quali fantasmi si materializzano all'improvviso e che cosa ci stanno comunicando? Quali ricordi, quali sensazioni, quali fatti ci invadono la mente, quali sapori? Quando si va a vedere una mostra di quadri, è importante spalancare le proprie sensazioni oltre che gli occhi, e quando si va a ballare è fondamentale avere orecchie ed emozioni disponibili per seguire la musica (anziché immaginarci come gli altri ci vedono). Allo stesso modo, nel quotidiano, è importante ricordarci di «accedere alle sensazioni», di interrogare il cuore, di indagare quali sensi stiamo utilizzando. Unire testa e cuore stimola l'intuito e, come scrive Clarissa Pinkola Estés[12]: «Quando facciamo valere l'intuito, siamo come una notte stellata: fissiamo il mondo con migliaia di occhi».

Imparare a stare sole

Non finirò mai di sottolineare l'importanza di saper bastare a se stesse, che ci rende più autonome e più sicure. Imparare a stare sole vuol dire poter stare per un po' di tempo senza un partner, e stare comunque bene, senza sentirsi monche o diminuite o sperdute o spaventate. Ma vuol anche dire imparare a gestirsi la vita anziché aspettare di essere in compagnia per fare determinate cose. Significa diventare le interlocutrici di se stesse, potersi godere un pomeriggio a cucinare da sole o una passeggiata in un parco. È importante non dover avere sempre un pubblico per dare valore alle cose che facciamo. In terapia mi capita spesso di consigliare alle pazienti di iniziare con questo esercizio: facendo un piccolo viaggio da sole, prima di una giornata intera, poi di un week-end, e infine di un periodo un po' più lungo, per imparare ad apprezzare la capacità di sentirsi e di godersi il contesto e la compagnia di se stesse. Se ci pensiamo un attimo, facciamo già una serie infinita di cose da sole, ma sempre finalizzate ad altri. Se poi ci domandano se sappiamo stare sole, la risposta che diamo è «no»: potrebbe essere «sì», se solo provassimo a starcene un po' per conto nostro. (E

poi, non avete idea di quanti begli incontri si possono fare quando si parte da sole).

Affranchiamoci dalla schiavitù di avere un pubblico: non diventiamo come quegli uomini, mi perdonino, che accettano «chiunque» pur di non sentirsi soli.

Non voler apparire diverse da come si è

Ovvero: apprezzarci, ricordarci le cose belle e brutte che sappiamo fare, i desideri, le ambizioni, le possibilità. Molte narcise pensano di non essere mai *abbastanza* e invece si dovrebbero rendere conto che sono addirittura *troppo*. La maggior parte di loro pensa che il mondo richieda sempre di più: il mondo, in realtà (e soprattutto gli uomini), le valuta su altri parametri e, d'altro canto, la vita non è una gara né un concorso a chi è di più. Darsi il permesso di vivere i momenti negativi significa concedersi le sfumature e le contraddizioni e accettare di essere variopinti anziché sempre dello stesso colore. Imparare ad accettare la propria debolezza è un passaggio importantissimo, in primo luogo perché essere deboli è *umano*, e in secondo luogo perché, a volte, gli altri apprezzano proprio la capacità di rendersi vulnerabili, di mostrare le paure, di far emergere le ferite, di vibrare con i problemi di un altro. Pensiamo che, mostrando le nostre debolezze, potremmo essere annientate. Questo poteva essere vero quando eravamo piccole: se avessimo ceduto alle paure in un mondo che non ci proteggeva, forse saremmo rimaste schiacciate. Nell'infanzia, per alcune di noi, è stato fondamentale imparare a difendersi, ma ora non lo è più: *siamo grandi*.

C'è un altro aspetto importante, che ha a che vedere con la capacità di accettare le proprie contraddizioni e i propri difetti: significa non voler essere perfette ed esattamente come l'altro ci desidera, significa seguire più i propri pensieri/desideri che non adeguarsi a quelli degli altri, pur di venir approvate.

Se state leggendo questo libro vuol dire che avete sufficiente consapevolezza e curiosità da essere forti. Crescere significa abbandonare i fantasmi e imparare una volta per tutte che anche la debolezza ha la sua forza.

Apprezzare le cose belle che si hanno/fanno

Desiderare sempre di più, immaginare che l'erba del vicino sia sempre più verde, che gli altri siano sempre più bravi/fortunati/capaci/intensi/innamorati/intelligenti/furbi, ecc. Dovremmo invece accorgerci che anche gli altri stanno male, si annoiano, si arrabattano e devono riempire la vita di contenuti, esattamente come noi.

Iniziamo quindi a informarci, a organizzare, a contattare altre persone con cui poter fare cose piacevoli, a crearci degli interessi «solitari» e ad apprezzare la compagnia di noi stesse. Vi propongo un buon esercizio da fare ogni sera prima di addormentarvi: chiedetevi quali sono state le cose positive e piacevoli che avete fatto durante il giorno, e se sono troppo poche, organizzatevi attivamente perché aumentino. Per «cose positive» intendo cose che erano al di fuori dallo schema del puro dovere, che implicavano l'attenzione anche verso terzi, che non erano difensive ma proattive, che descrivevano, come piace dire a me, un «andare verso». Quando dico «cose piacevoli», invece, mi riferisco a cose che ci hanno fatto stare bene, di cui abbiamo imparato a godere anche se piccole, oppure a situazioni in cui ci siamo finalmente rese conto di ciò che accade attorno a noi.

Iniziamo quindi a goderci l'ordinario, anziché solo lo straordinario: è un consiglio che ogni narcisa dovrebbe seguire, proprio perché ha paura della routine e si riempie continuamente la vita di troppe persone e cose.

Guardare nel buco nero in mezzo al petto

Ci sono poi i conti da fare con l'abbandono e con la delusione vissuti come inevitabili, con la freddezza e con le critiche che si sono subìte. Da dove proviene la convinzione che saremo sempre deluse? Cosa è successo nella nostra vita, che tipo di genitori abbiamo avuto e quali sono state le prime esperienze amorose? Quali erano i valori condivisi in famiglia? È importante riuscire a individuare i pregiudizi che organizzano tacitamente la nostra vita, e questa operazione spesso è possibile solo con l'aiuto di una terza persona. A volte si cresce inconsapevolmente con l'idea che il mondo sia un luogo di pericoli e che sia necessario essere sempre sulla difensiva. Oppure ci si convince che si ha valore solo se qualcun altro ce lo conferma, o ancora che mostrando la nostra debolezza potremmo essere in pericolo.

Non è semplice riuscire a rintracciare ed esperire l'esperienza da cui ci si continua a difendere: a volte non bastano anni di analisi, altre volte un fatto casuale ci fa rivivere quella sensazione, permettendoci così di vederla, di toccarla con mano e – se siamo fortunati – anche di comprenderla.

Conclusioni

Quali narcise prototipiche troviamo nel cinema? Pochissime[13]. La maggior parte dei personaggi narcisi sono uomini splendidi e splendenti, un po' «figli di puttana» e un po' seduttori, forse *fané* ma pur sempre fascinosi. Le donne possono essere nevrotiche, alcolizzate, un po' «puttane», ma sono molto pochi i film in cui la protagonista principale è il grande personaggio femminile forte e debole allo stesso tempo – un personaggio che faccia innamorare per la sua personalità complessa.

Abbiamo già parlato del film *Il diavolo veste Prada*, con una bella narcisa cattiva e insensibile, arrivista e frustrante: un vero carroarmato. Diane Keaton in *Tutto può accadere* è una donna in gamba e di successo che non vuole invischiarsi in una storia d'amore che complica solo la vita. Quando «cade innamorata» di Jack Nicholson (che non la vuole), si dispera e piange, terribilmente stizzita della propria debolezza. Fanny Ardant in *8 donne e un mistero* – film ambientato negli anni Cinquanta – è sessualmente ambigua, artificiosa, avida, irraggiungibile e contemporaneamente radiosa e calcolatrice: una vera narcisa, sempre su un palcoscenico. C'è poi il film dei film, *Via col vento*, in cui Rossella O'Hara, sebbene giovane e piena di speranze, ha paura ed è contemporaneamente attratta da Rhett, grande narciso, che cerca di coinvolgerla nel suo gioco amoroso. *Alta società* è il film in cui Grace Kelly, che recitava sempre se stessa, si mostra distante, fredda e intoccabile e contemporaneamente assolutamente bisognosa d'amore.

Al di là del bene e del male, il film di Liliana Cavani sull'amore a tre tra Lou Salomé, Nietzsche e Paul Rée, propone una figura femminile forte e libera, trasgressiva, desiderosa di cambiare le regole sociali, piena di vita, («bestia bionda» la definisce Nietzsche, che, geloso, la considera più capace di lui di vivere senza scrupoli): una donna capace di tenere in scacco tre uomini (ne sposerà un quarto per tenersi Paul Rée come «dama di compagnia») e sembra non farsi toccare da loro. E che dire di *Basic Instinct*, in cui Sharon Stone pretende di condurre il gioco con gli uomini: si mostra inafferrabile ed equivoca quanto basta, centrata su di sé, capace solo di usare gli altri.

Non possiamo neppure tralasciare Crudelia De Mon, grande personaggio de *La carica dei 101*: certo, più che altro è cattiva, anche se a ben vedere rispecchia alcune caratteristiche narcise (come non ascoltare gli altri, perseguire ad ogni costo i propri scopi, utilizzare gli altri senza remore, non avere scrupoli).

Insomma, le narcise rappresentate al cinema, sono ancora troppo poche forse perché il cinema tratta preferibilmente l'amore a lieto fine. Mi sembrano comunque in via di espansione: le Sit-Com e le serie televisive abbondano infatti di narcise, basti pensare a *Sex and the City* oppure a *Desperate*

Housewives. Vorrei concludere questo excursus ricordando che amare significa «stare con l'altro». Come ci ricorda Clarissa Pinkola Estés: «Significa emergere da un mondo di fantasia in un mondo in cui è possibile un amore sostenibile faccia a faccia, fatto di devozione. Amore significa restare quando ogni cellula dice: "scappa!"»[14]. Ed è esattamente ciò che la narcisa ha paura di fare, anzi non lo sa proprio fare.

Forse una donna narcisa non viene ancora apprezzata abbastanza per la sua complessità, per le diverse sfumature del suo carattere. Forse la società non è abituata a gestirla, forse gli uomini la definiscono difficile e rompiscatole – troppo potente – e se ne tengono alla larga. Forse.

Epilogo: e poi?

Proviamo a cambiare alcuni elementi, e vedere se la storia raccontata fin qui può cambiare, almeno un po'. Un giorno Narciso, andando a caccia, vede in lontananza Eco. Questa volta lei non lo «perseguita»: non lo insegue e non vuole stare con lui: questa volta gioca con le altre Ninfe e non sembra accorgersi della sua presenza. Le ragazze giocano a palla, sembrano divertirsi molto, continuano a ridere e a rincorrersi, ballano sul prato verde. Incuriosito, Narciso si avvicina, all'inizio di soppiatto, cercando di non farsi vedere, poi arriva ai bordi del prato e si ferma. Le Ninfe continuano a non occuparsi di lui. Anche a lui viene voglia di divertirsi, e fa rimbalzare una sfera immaginaria, che va in alto e ricade colorata. Sarebbe bello lanciarla a loro! Perché no? Tutte insieme iniziano a giocare con lui, con leggerezza e allegria e lui sperimenta un momento di benessere, dimentico di sé.

Un altro giorno, il fanciullo incontra Eco: la Ninfa va di fretta (situazione assai insolita), sembra avere una meta, sa dove andare. Non sembra interessata a fermarsi con lui, né sembra cercare una frase che le permetta di parlare a sua volta. Narciso le rivolge la parola e le cose che si dicono sono come fuori tempo: «Un dubbio mi assale». «Passami il sale?». «Passami il sale». «Oddio mi sento male». Procedono paralleli, si accorgono che questo può essere un gioco divertente e continuano. Narciso con Eco, perché lei non gli chiede niente, ma anche Eco non sembra avere bisogno di catturarlo, di stare per forza con lui. Lo lascia andare, può pensare che tornerà. A un certo punto si separano, con naturalezza, ciascuno andando per la sua strada. Forse si divertiranno assieme anche altre volte.

Un altro giorno ancora, Narciso è piegato, come sempre, sulla fonte d'acqua in cui ammira la sua immagine, che gli sorride se lui sorride. La pozza «senza un filo di fango, dalle acque argentate e trasparenti», con tutt'intorno «erba, rigogliosa per la vicinanza dell'acqua», riflette l'immagine del fanciullo. Sullo specchio dell'acqua vede passare due uccelli bianchi, una nuvola e l'ombra di qualcosa di indistinto. Narciso per la prima volta si distrae da sé: alza la testa per vedere cosa ci sia in cielo, e rimane affascinato dall'azzurro. Si guarda intorno e si accorge di altre presenze viventi: alcune pecore, forse uno scoiattolo, gli uccelli nel cielo… Riconosce l'umanità, la vita presente attorno a lui e, dimentico della propria sopravvivenza, sembra capace di estendere l'amore di sé al resto del mondo che lo circonda. L'accorgersi del mondo intorno gli fa venire voglia di distrarsi. Perché non andare a cercare le Ninfe… non fermarsi, andare solo a vedere se stanno giocando.

Un'altra volta, invece, Narciso è piegato, come sempre, sull'acqua, ma c'è vento, e la superficie è increspata: non riflette la sua immagine, non riesce a scorgere gli occhi innamorati del ragazzo che è solito guardarlo, il sorriso contento e accogliente che risponde al suo. Le increspature non si interrompono, lo specchio d'acqua è opaco, confuso. Ultimamente ha pensato di non avere identità se non viene amato da quel giovinetto, da quegli occhi che si incontrano coi suoi e gli danno vita. Non riesce a vederli, sta per disperarsi ma lo ferma un pensiero: ha senso amare anche se l'altro non lo ricambia? Si può amare a fondo perduto? L'amore rende forti o deboli? E che sensazioni prova lui in questo momento… e ieri? Domani come sarà? Senza accorgersene, sovrappensiero, inseguendo altre domande, si alza e comincia a passeggiare, e si allontana dal suo solito rifugio.

Succede anche questo, che mentre Narciso sta bocconi sulla pozza per vedersi meglio, con le mani sul bordo dell'acqua, immobile, ha spesso accanto a sé uno scoiattolo che si ferma a guardarlo, che sgranocchia qualcosa e che si tiene a debita distanza, senza avere però paura di lui: il fanciullo lo ha visto zoppicare, forse è ferito. Un giorno Artemide vuole andare a controllare il comportamento

di Narciso: si finge una vecchia cieca e si avvicina a lui. «Sei molto arrabbiato e sofferente, sei solo» e gli tocca la testa, gli fa una carezza goffa. «Quanto sei solo! Quanto sei ferito!». Si allontana poi senza dargli tempo di replicare. Narciso è turbato dalle parole della donna: non riesce a pensare a niente, si alza e va a cercare alcune ghiande. Si accorge che lo scoiattolo è simile a lui, ferito come ha ipotizzato la donna, e lo vorrebbe vicino, lo attende con una certa ansia.

Il narciso in letteratura

Desidero citare alcuni libri che a mio parere descrivono molto bene un narcisista, e possono essere utili per approfondire l'argomento di cui abbiamo parlato, ma anche per farsi due risate. Non si tratta di un elenco esaustivo, ma soltanto di alcuni romanzi che mi sono passati tra le mani e che intendo condividere con i lettori. Accenno solo a un classico, *Il ritratto di Dorian Gray* di Oscar Wilde: un dandy narciso non invecchia in quanto ha fatto un patto col diavolo. Ad invecchiare al posto suo sarà un ritratto che lui tiene nascosto, lontano dalla propria vista e da quella degli altri. Cito anche *Diario del seduttore* del filosofo Søren Kierkegaard: il narratore finge di aver trovato in un cassetto aperto dei fogli sparsi. Sono le pagine di un diario di un uomo che egli definisce «un seduttore», e che descrivono una vita calcolata sul piacere.

Due citazioni tratte da questo libro mettono bene in evidenza quanto abbiamo detto fino ad ora. La prima è una descrizione del seduttore stesso: «Egli si serviva degli individui soltanto come incitamento per gettarli poi via da sé, così come gli alberi si scrollano delle foglie: lui ringiovaniva, le foglie appassivano». Nella seconda citazione, invece, il seduttore viene descritto dalla sua donna: «Talvolta egli era così spirituale che io come donna mi sentivo annichilita, talaltra così impetuoso e appassionato e seducente che io quasi tremavo innanzi a lui. Talvolta sembrava che gli fossi sconosciuta, talaltra tutto si abbandonava a me. Se mai poi lo cingevo con le mie braccia, allora improvvisamente tutto svaniva e io non abbracciavo che nuvole».

Veniamo ora ai libri di questi ultimi anni, libri leggeri, saggi e romanzi che siano. Spiego a seguito del titolo la ragione per cui, a mio parere, sono attinenti all'argomento trattato e quindi raccomandati.

UMBERTO CONTARELLO, *Una questione di cuore*, Feltrinelli, Milano, 2005.

Un romanzo con un protagonista narciso, che impara attraverso l'esempio di un amico e in seguito a un evento traumatico a non avere troppa paura del quotidiano, e a godersi la compagnia di una donna al proprio fianco.

ALAIN DE BOTTON, *Esercizi d'amore*, Guanda, Parma, 1995.

Botton racconta l'evoluzione di una relazione, dai primi entusiasmi fino a quando diventa quotidianità. Tra i due, è l'uomo (narciso) che perde lo slancio dei primi tempi e la capacità di dare e interessarsi.

UMBERTO GALIMBERTI, *Le cose dell'amore*, Feltrinelli, Milano, 2004.

Si tratta di un piacevole saggio sull'amore, in cui l'autore spaccia per comuni alcuni atteggiamenti che a mio parere sono invece molto specifici di un uomo narciso, ma, per fortuna, non si adattano ad ogni relazione amorosa.

ETHAN HAWKE, *Mercoledì delle ceneri*, minimum fax, Roma, 2003.

Un bel romanzo in cui il protagonista racconta senza remore i suoi egoismi e le difficoltà a stare in coppia. Ha un lieto fine, perché il protagonista desidera molto la compagnia della donna, e smussa, soprattutto con il suo umorismo, le spigolosità narcise.

MARGARET MAZZANTINI, *Non ti muovere*, Mondadori, Milano, 2001.

Una storia affascinante: Timoteo, il protagonista narciso, ripercorre la propria vita e spiega perché gli fosse difficile amare la moglie, una donna troppo algida e sentita come sua pari, al suo stesso livello di autonomia. E di quanto, invece, fosse facile «adorare» Italia, una donna senza qualità, con il solo pregio di essersi consegnata a lui e dipenderne in toto.

MARIA PACE OTTIERI, *Abbandonami*, Nottetempo, Roma, 2004.

La storia di una coppia apparentemente effervescente e felice in cui la donna accetta i comportamenti squalificanti di lui e, con estrema rassegnazione, ne descrive le distanze e le crudeltà, assolutamente involontarie.

ALESSANDRO PIPERNO, *Con le peggiori intenzioni*, Mondadori, Milano, 2005.

Un romanzo per certi versi discutibile in cui compare Bepy, «figura carismatica, col bisogno di un palcoscenico su cui esibirsi». Un vecchio di un'incontinenza verbale raccapricciante, allergico all'interiorità, dall'inossidabile certezza di sé, dal triturante ingenuo pansessualismo. L'anziano narciso viene descritto in maniera mirabile nel suo ostentato vigore caratteriale, che è solo debolezza.

MORDECAI RICHLER, *La versione di Barney*, Adelphi, Milano, 2000.

L'autobiografia della vita dissipata di un giovane canadese che inizia a vivere negli anni Cinquanta, e cambia continente, amicizie e mogli con estrema facilità, senza imparare mai a sufficienza dalla vita. «Vita allegramente dissipata e profondamente scorretta», la definisce la quarta di copertina, introducendo il lettore a un romanzo ironico e a una personalità eccessiva e ineluttabilmente narcisa.

PHILIP ROTH, *L'animale morente*, Einaudi, Torino, 2002.

Ogni libro di Roth descrive un narciso – ovvero lui stesso – assatanato di sesso, incapace di invecchiare e di vivere senza una giovane donna accanto. Ho citato qui uno dei suoi libri, uno tra i tanti possibili, perché accentua questo aspetto di egoismo sessual-sentimentale.

ERIC-EMMANUEL SCHMITT, *Piccoli crimini coniugali*, e/o, Roma, 2003.

Una deliziosa commedia sulle difficoltà di vivere in due. Di nuovo un libro con un lieto fine, in quanto l'uomo, meno narciso della protagonista, fa di tutto per rimanere in coppia.

ARTHUR SCHNITZLER, *Il ritorno di Casanova*, Adelphi, Milano, 1975.

Il romanzo racconta le vicende del noto conquistatore veneziano nei suoi ultimi anni di vita. Casanova trascura l'ammirazione di una coetanea che tanto lo desidera: organizza, invece, un intrigo per sedurre una giovane donna (che, al momento fatidico, proverà ribrezzo per lui). La vita di Casanova viene narrata qui nei suoi aspetti di inganno e disperazione.

JOHN UPDIKE, *Coppie*, Guanda, Parma, 2002.

Il personaggio di Piet è il tipico narciso che ha bisogno di conquistare per sentirsi vivo. Ogni donna vale l'altra, purché lo ammiri e si intrattenga con lui.

Il narciso al cinema

Potremmo pensare anche una filmografia ragionata? È chiaro che cinema e narcisismo si coniugano in maniera inesorabile, sia perché la professione di attore ben si adatta a un narciso, sia perché molti attori famosi accedono, attraverso i personaggi che interpretano, ai tratti narcisistici dell'Umanità. Come non citare Marlon Brando nel suo *Fronte del porto*, Gassman con *Il sorpasso*, Alain Delon con *Il Gattopardo*, Harvey Keitel e Keith Carradine con *I duellanti*, Marcello Mastroianni in *Otto e mezzo* e in *Divorzio all'italiana*, Richard Gere in *American gigolo*, e la lista potrebbe continuare (Omar Sharif, Sean Connery, Jack Nicholson, Clint Eastwood, ecc.). Il cinema poi, considera spesso l'amore un tema cruciale: e lo descrive come proiezione, passione, fantasia, non contaminato dal mondo e contrapposto a una quotidianità triste e invivibile, fatta di compromessi. Già questa mi sembra un'idea narcisistica in sé.

Intendo citare qui solo pochi film visti negli ultimi due anni, nel periodo in cui scrivevo questo libro, e che mi sono sembrati molto significativi rispetto alle cose scritte e selezionate da me. Vi compaiono uomini molto narcisi e donne che hanno il loro daffare per affrontarli – a volte narcise, a volte materne, sempre comunque molto interessate a coinvolgere l'uomo in una relazione significativa. Anche in questo caso, non si tratta in nessun modo di una lista esaustiva.

Le invasioni barbariche (regia di Denys Arcand, con Remy Girard, Stéphane Rousseau, Marie-Josée Croze, Dorothee Berryman, Canada/Francia 2003).

Al capezzale di un narciso si radunano vecchi amici, ex-amanti, la moglie e il figlio. L'obiettivo è quello di non farlo sentire un fallito, e di accompagnarlo alla morte. L'uomo ricorda con rimpianto un passato grandioso, e vive il presente con fatica e tristezza. Lo aiuta la relazione con una giovane tossica che, in quanto nuova relazione e in quanto giovanissima amica, lo farà sentire meglio.

Sideways (regia di Alexander Payne, con Thomas Haden Church, Paul Giamatti, Virginia Madsen, Sandra Oh, Marylouise Burke, Usa 2004).

Nel film, il co-protagonista biondo e fiero di sé si innamora perdutamente, in pochi secondi della prima che incontra, poi di un'altra ancora. Alla fine piange all'idea di perdere la futura sposa e sente di avere bisogno di lei (come mamma?).

Lost in translation (regia di Sofia Coppola, con Scarlett Johansson, Bill Murray, Usa 2003).

Il protagonista, di professione attore, riesce ad ammaliare tutti quando si trova di fronte a una telecamera, ma si mostra incerto e sperduto quando è da solo, nella sua stanza d'albergo. Rifiorisce – in maniera tenera – quando incontra lo sguardo di una donna giovane.

Prova a prendermi (regia di Steven Spielberg, con Leonardo Di Caprio, Tom Hanks, Christopher Walken, Jennifer Garner, Usa 2002).

La storia di un ragazzo che finge tutta la vita per andare avanti e migliorare la sua posizione: si finge comandante d'aereo, medico, avvocato. Un grande narciso che la fa franca col fascino estremo che lo contraddistingue.

Stai con me (regia di Livia Giampalmo, con Giovanna Mezzogiorno, Adriano Giannini, Yari Gugliucci, Marta Mondelli, Claudio Gioé, Italia 2002).

Il film racconta la storia di una coppia in crisi, formata da una donna appagante e molto attenta e un uomo narciso. Lui si sente spinto a tradirla, perché è incapace di rimandare una gratificazione: cadrà, infatti, al primo complimento di un'altra.

Il cuore degli uomini (regia di Marc Esposito, con Bernard Campan, Gérard Darmon, Jean Pierre Darroussin, Marc Lavoine, Francia 2003).

Quattro uomini con quattro caratteri differenti, a tratti narcisi: uno di loro ha una relazione con una donna giovane, in tutto dipendente da lui. Un altro tradisce la moglie, ma poi si dispera quando lei se ne vuole andare.

Così fan tutti (regia di Agnès Jaoui, con Marilou Berry, Jean-Pierre Bacri, Agnès Jaoui, Keine Bouhiza, Virginie Desarnauts, Laurent Grévil, Francia 2004).

Il padre della protagonista è il re dei narcisi: non riesce a prendere in considerazione né la moglie giovane, né la figlia sovrappeso, che non risponde alle sue aspettative. Tollera la giovane sposa solo in quanto madre di una figlietta che lui ha eletto a proiezione di sé nel futuro. Narciso tutto in negativo, molto efficace.

Tutto può succedere (regia di Nancy Meyers, con Jack Nicholson, Diane Keaton, Keanu Reeves Frances McDormand, Usa 2003).

Film impietoso in cui un Jack Nicholson ormai anziano non riesce a tollerare il passare degli anni: passa da una trentenne all'altra, fino a quando si invaghisce di una coetanea e tenta di fuggire da questo evento, che gli fa tanta paura.

La vita che vorrei (regia di Giuseppe Piccioni, con Luigi Lo Cascio, Sandra Ceccarelli, Italia 2004).

Film nel film su una coppia che si ama molto in scena, mentre nella vita incontra molte difficoltà. L'uomo è narciso, usa gli altri per avere un senso di sé. La donna tenta di amarlo, cerca di andargli incontro in tutti i modi, ma si ribella perché viene trattata male.

Non bussare alla mia porta (regia di Wim Wenders con Sam Shepard, Jessica Lange, Germania/Usa 2005).

Un film sulla disperazione di un narciso anziano, che tira le somme della sua esistenza: somme che non sembrano tornare. Il protagonista, un vecchio attore, incappa in una vecchia fiamma e sarebbe pronto a eleggerla di nuovo a perno della sua vita, se lei non rifiutasse. Così, fa i conti con due figli che scopre solo ora di aver avuto e con cui non riesce a rapportarsi se non riferendosi unicamente a sé.

Essere John Malkovich (regia di Spike Jonze, con John Malkovich, Cameron Diaz, John Cusack Catherine Keener, Orson Bean, Gran Bretagna/Usa 1999).

Un viaggio all'interno della testa dell'attore compiuto da due personaggi, un uomo e una donna, che ne vengono a conoscere vizi, idiosincrasie e debolezze.

Broken Flowers (regia di Jim Jarmusch, con Bill Murray, Jeffrey Wright, Sharon Stone, Frances Conroy, Jessica Lange, Usa 2005).

Un fantastico narciso delusivo – mollato dall'ennesima donna arrabbiata e delusa – in preda alla depressione, viene informato da una lettera anonima di avere un figlio di circa diciotto anni. Decide allora di ri-incontrare alcune fidanzate di vent'anni prima. Interessante e desolante il nuovo incontro con ciascuna vecchia fiamma: viene dato per scontato da lui e diventa perturbativo per lei. Ancora più interessante il fatto che questa improvvisa ricerca del figlio risveglia nell'uomo una speranza di vita: spera di riconoscerlo in ogni giovane adulto che incontra, come se il ritrovarlo potesse ridare significato a una vita senza senso.

Bibliografia

BAUMAN ZYGMUNT, *Amore liquido*, Laterza, Bari, 2003.

BAUMAN ZYGMUNT, *Intervista sull'identità*, Laterza, Bari, 2003.

BAUMAN ZYGMUNT, *Modernità liquida*, Laterza, Bari, 2002.

BERNARDINI DE PACE, ANNAMARIA, *Mamma non m'ama. Le madri cattive esistono*, Sperling&Kupfer, Milano, 2005.

DIMAGGIO GIANCARLO, PROCACCI MICHELE, SEMERARI ANTONIO, *Deficit di condivisione e di appartenenza*, in *Psicoterapia cognitiva del paziente grave*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 1999.

DIMAGGIO GIANCARLO, SEMERARI ANTONIO, *I disturbi di personalità, modelli e trattamento*, Laterza, Bari, 2003.

FISHER JAMES V., *L'ospite inatteso*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2001.

GRUNBERGER BÉLA, *Il narcisismo*, Einaudi, Torino, 1998.

HIRIGOYEN MARIE-FRANCE, *Molestie morali*, Einaudi, Torino, 2000.

KOHUT HEINZ, *The Search of the Self*, in *Rabbia e vendicatività*, Bollati Boringhieri, Torino, 1982.

KOHUT HEINZ, *Narcisismo e analisi del sé*, Bollati Boringhieri, Torino, 1982.

LASCH CHRISTOPHER, *La cultura del narcisismo*, Bompiani, Milano, 1979.

LOWEN ALEXANDER, *Il narcisismo*, Feltrinelli, Milano, 1985.

ORLANDI ALESSANDRO, *Dioniso nei frammenti dello specchio*, Irradiazioni, Roma, 2003.

OVIDIO, *Metamorfosi*, Einaudi Tascabili, Torino, 1979.

Ricapitolando...

I narcisi:

• Si mostrano molto affascinanti e seduttivi.

• Si scoprono persone molto ferite.

• Hanno un atteggiamento provocatorio e giudicante.

• Si mostrano molto critici: nei momenti in cui sentono la partner forte la massacrano, perché in questo modo anche loro si sentono forti. A volte scelgono una donna forte per poi renderla debole, ma se diventa troppo debole la lascßiano perché non li interessa più…

• Svalutano gli altri nel tentativo di sentirsi più forti.

• Hanno la capacità quasi sensitiva di cogliere i punti deboli degli altri e di metterli in evidenza.

• Sono imprevedibili e amano stupire.

• Hanno bisogno di sentirsi indispensabili.

• Apprezzano la debolezza dell'altro e accorrono in suo aiuto.

• Non tollerano nessuna critica e reagiscono in modo rabbioso anche ai più leggeri appunti che l'altro può fare.

• L'oggetto di interesse narcisistico viene valutato positivamente (bello, bravo…) non in base a un obiettivo giudizio di valore, ma solo perché si tratta di «cosa propria»: diventa cioè appendice del proprio Io, e pertanto degna di apprezzamento.

• Quando decidono di stare in una relazione vorrebbero essere accuditi: desiderano che il partner si adatti a tutti i loro desideri.

• Si trovano chiusi in una gabbia e non sembrano in contatto con le proprie emozioni e i propri bisogni.

• Hanno paura dell'intimità: non è gratificante e non suscita emozioni positive.

• Inseguono l'autonomia fredda dell'autosufficienza.

• Mettono spesso le persone in doppio legame: «qualunque cosa fai sbagli».

• Usano prevalentemente una lente delusiva per decodificare il mondo.

• Si indignano terribilmente anche per piccole cose.

Indice dei contenuti

Colophon
Frontespizio
Introduzione
Il mito
Lui chi è?
Relazioni pericolose: il narciso e l'attaccamento
Il lungo addio: il narciso e il distacco
Le donne dei narcisi
Il gioco di coppia
Trappole in cui la donna può cadere
Strategie di sopravvivenza
La narcisa che è in me
Epilogo: e poi?
Ricapitolando...
Il narciso in letteratura
Il narciso al cinema
Bibliografia
Note

NOTE

Introduzione

1. Chiamerò familiarmente «narcisi» le *personalità narcisistiche*, senza distinzione tra i *nevrotici* (che sono definiti come «affetti da disturbo narcisistico di personalità») e le *persone molto ben integrate*.

2. Secondo Béla Grunberger, i narcisi godono di cattiva fama in quanto la società occidentale è organizzata da un Super-Io cristiano che ordina di amare gli altri e che definisce l'amore di sé come contrario all'amore del prossimo. Heinz Kohut sostiene che il superamento di un atteggiamento ipocrita nei riguardi del narcisismo sia necessario come lo era cento anni fa quello dell'ipocrisia sessuale.

3. Cfr. M.-F. Hirigoyen, *Molestie morali*, Einaudi, Torino, 2000. La Hirigoyen parla dei condizionamenti messi in atto da individui perlopiù narcisisti che vogliono paralizzare il partner mettendolo in uno stato di indeterminazione e di incertezza, tenendolo in loro potere in maniera sadica.

4. Ciò che distingue una persona «normale» da un'altra «molto nevrotica» è il modo in cui risponde alle situazioni: in maniera rigida e sempre ripetitiva nei casi di forte nevrosi, in maniera diversificata e adeguata ad ogni situazione nei casi in cui il comportamento è definito «normale».

5. Si tratta di una tendenza non solo dei narcisi – in cui è predominante – ma anche di quella che Robert Johnson, psicoanalista junghiano nordamericano, chiama la *me-generation*, generazione concentrata su di sé che antepone i bisogni narcisistici, le gratificazioni personali e l'amore romantico, fusionale e passionale ai valori normativi tradizionali. Umberto Galimberti considera l'amore «il luogo della radicalizzazione dell'individualismo, dove uomini e donne cercano nel tu il proprio io […], amore indispensabile per la propria realizzazione come mai lo era stato prima, e al tempo stesso *impossibile* perché, nella relazione d'amore, ciò che si cerca non è l'altro, ma, attraverso l'altro, la realizzazione di sé». Si veda U. Galimberti, *Le cose dell'amore*, Feltrinelli, Milano, 2004, p. 11.

6. Per Freud si tratta di un'unità originaria in cui la mamma e il bambino sono fusi assieme, per cui parla di «sensazione oceanica», di inserimento nel fluire ininterrotto della vita.

7. *Libido* è un termine latino che significa 'desiderio'. L'energia libidica è intesa qui come l'energia psichica che regola la vita di un individuo, la sua pulsione alla vita.

8. Jacques Lacan ha parlato di *stadio dello specchio* come di quel momento (sei-diciotto mesi) essenziale per la formazione dell'identità personale, e per il passaggio dal livello di vita solamente *biologico* all'utilizzo dell'*immaginario* (la fase successiva sarà quella del passaggio al *simbolico*). Attraverso il confronto con l'immagine del simile (rispecchiamento), infatti, il bambino si relaziona a se stesso e, attraverso un processo di identificazione aumenta il senso di sé come individuo.

9. È forse un caso che il mito di Narciso descriva un uomo? È interessante notare che fino al femminismo e alla rivoluzione sessuale c'erano pochissime donne che manifestavano le loro caratteristiche narcisiste. Da allora, invece, il narcisismo femminile è un fenomeno in espansione, e i due sessi si contendono questo appellativo. Anche la coppia – come sistema di due persone – mostra attualmente le caratteristiche del narcisismo. I rapporti tra i giovani sono diventati «postmoderni» o «liquidi», come li definisce il sociologo Zygmunt Bauman, caratterizzati da una attenzione primaria al soddisfacimento di sé, per cui le persone si prendono e si lasciano con estrema leggerezza, seguendo il benessere personale. Si sono venuti a creare rapporti «usa e getta» in cui anche le donne si

mostrano sciupauomini e gli uomini risultano speculari.

10. Viviamo in una società in cui sembra che l'eroe sia l'individuo libero di fluttuare senza vincoli, in cui l'autonomia appare più importante delle responsabilità morali: non ci si assume la responsabilità per gli altri, e non ci si coinvolge nel destino né ci si preoccupa del benessere del partner. L'altro è considerato come oggetto di valutazione estetica e non morale, e le relazioni sono senza impegno. La società risulta evasiva, volatile, non fissata. Per un approfondimento di questo argomento si veda C. Lasch, *La cultura del narcisismo*, Bompiani, Milano, 1979 e tutta l'opera di Zygmunt Bauman, tra cui Modernità liquida, Laterza, Bari, 2002 e *Intervista sull'identità*, Laterza, Bari, 2003.

11. G. Dimaggio, A. Semerari, *I disturbi di personalità, modelli e trattamento*, Laterza, Bari, 2003, p. 162.

Il mito

1. Le *Metamorfosi* di Ovidio (*Metamorphoseon Libri XV*), il «poema delle trasformazioni», composto tra il 3 e l'8 d.C., è uno dei testi che hanno influenzato maggiormente la nostra letteratura. Strutturato in quindici libri in esametri, contiene circa duecentocinquanta miti uniti tra loro dal tema della trasformazione: uomini o creature del mito si tramutano in parti della natura, animata e inanimata. L'edizione di riferimento è, in questo caso, quella di Einaudi Tascabili, Torino, 1979. Di Eco e Narciso parlano, oltre a Ovidio, anche Conone (*Narrazioni*, Libro XXV), Plinio il Vecchio (*Storia Naturale*) e Pausania (*Descrizione della Grecia*, I, 30, 1-2; III, 31, 7-8).

2. Secondo alcune versioni del mito, tra gli innamorati più assidui di Narciso figura il giovane Aminio.

Lui chi è?

1. E. Hawke, *Mercoledì delle ceneri*, minimum fax, Roma, 2003.

2. All'inizio della conoscenza i narcisi appaiono fantastici e intriganti, ed è solo nel proseguo che nascono i problemi.

3. A. De Botton, *Esercizi d'amore*, Guanda, Parma, 1995.

4. Per delusivo intendo qualcuno che delude gli altri e che viene a sua volta costantemente deluso.

5. Arthur Schnitzler, *Il ritorno di Casanova*, Adelphi, Milano, 1975.

6. Così James Hillman descrive l'ambivalenza, citando Jung: «Un vivere dove sì e no, luce e tenebra, azione giusta e azione sbagliata sono adiacenti e difficili da distinguere». Si veda J. Hillman, *Puer aeternus*, Adelphi, Milano, 1999, p. 78.

7. Umberto Contarello, nel libro *Una questione di cuore* (Feltrinelli, Milano, 2005), racconta un incubo che ben rappresenta la percezione della vita di un narciso: «C'è un fiume in piena e la corrente mi porta via, e gli altri, i miei amici, mi guardano dalla riva. Guardano senza vedere, per loro c'è solo un torrente e non capiscono perché la faccia così lunga, è un ruscello da niente e io grido: "Mettete una mano nel fiume, sentitela la corrente", ma loro non sentono».

8. Ringrazio Luigi Torinese per le proficue chiacchierate.

9. Si tratta di un concetto junghiano che indica il lato oscuro della personalità (lato che affianca gli aspetti espliciti e coscienti della persona). A volte si proiettano sull'altro «aspetti ombra» di sé. D'altro canto, l'integrazione dell'ombra è un passo fondamentale nel processo di crescita e di individuazione.

10. Tante sono le distinzioni operate dalla letteratura scientifica. Elenco di seguito le più

frequenti: Glen O. Gabbard parla di narcisisti «espressi (overt)» e «celati (covert)»; S. Bach «inflazionati e ridimensionati»; «inconsapevoli o ipervigili» (di nuovo Gabbard); «dalla pelle dura o dalla pelle sottile» (Alvin Rosenfeld); «narcisismo di vita e narcisismo di morte» (Andrée Green) narcisismo «egoistico e dissociativo» secondo Francis Broucek, «benigno e maligno» secondo Otto Kernberg.

11. Il processo di costruzione dell'identità avviene nel periodo in cui, parallelamente, si svolge quel percorso che porta all'integrazione dell'immagine corporea nei propri schemi d'azione.

12. Il termine *narcisismo*, spiega Gabbard, è etimologicamente connesso alla parola *narké*, che significa 'torpore'. Parte della tragedia di questo disturbo consiste nel fatto che il narciso non sembra avere consapevolezza delle possibilità della vita.

13. M. Mazzantini, *Non ti muovere*, Oscar Mondadori, Milano, 2001.

14. Dimaggio, Semerari, *op. cit.*, p. 166.

15. L'*identità personale* è il senso di una continuità del proprio essere nel tempo e nello spazio (i genitori offrono il primo modello per la costruzione della propria identità). L'*inconsistenza dell'identità* indica uno stato in cui gli aspetti dello sviluppo della persona non sono solidamente ancorati, cosa da cui deriva un *senso di frammentazione* (segnale soggettivo della mancanza di un senso continuativo di identità, pur nel corso dei continui cambiamenti di vita).

16. M.P. Ottieri, *Abbandonami*, Nottetempo, Roma, 2004.

17. A differenza delle relazioni de visu, quelle virtuali sono facili da instaurare e altrettanto facili da interrompere. Si mantengono leggere, svincolate. Il senso di appartenenza sta nel chattare, non in quello di cui si parla.

18. P. Roth, *L'animale morente*, Einaudi, Torino, 2002.

19. Ringrazio Alessandro Orlandi per le proficue conversazioni, e segnalo il suo libro *Dioniso nei frammenti dello specchio*, Irradiazioni, Roma, 2003.

20. Giacomo Casanova (1725-1798), avventuriero veneziano, orfano di padre e abbandonato dalla madre, ebbe una vita molto avventurosa, ma più che per gli scritti e le sue imprese è conosciuto come amante di molte donne. Don Giovanni è invece una figura leggendaria, uno dei canovacci prediletti della Commedia dell'Arte, simbolo della sensualità latina. Per questa figura sembra importante sedurre più che possedere, mantenere vivo il desiderio più che soddisfarlo. I due personaggi condividono alcuni tratti psicologici: l'incarnazione della vitalità del vivere spontaneo e una volontà di trasgressione che non si arresta di fronte ad alcun divieto. Entrambi sono uomini in fuga, incapaci di una relazione autentica, e per tutti e due il piacere dell'amore consiste nel cambiamento incessante.

21. L'archetipo *Puer-Senex* è per Jung una polarità attiva nella psiche, che si manifesta nei tratti di personalità di ogni singolo individuo. I nostri atteggiamenti *Puer* non sono legati all'età giovanile, e le nostre qualità *Senex* non sono tenute in serbo per la vecchiaia – ci dice Hillman, grande divulgatore di Jung. *Senex* e *Puer* sono ciascuno sia positivo che negativo: «Il *Puer* ispira lo sbocciare delle cose, il *Senex* presiede al raccolto». Si veda Hillman, *op. cit.*, p. 70.

22. Un grande descrittore di narcisi, Philip Roth, spesso racconta di uomini anziani che si accompagnano a fanciulle molto giovani: «Non fraintendetemi, non è che, grazie a una Consuela, tu possa illuderti e pensare di poter avere un'ultima iniezione di giovinezza. Mai come in questo momento senti la distanza che ti separa dalla giovinezza […]. Impossibile confondersi sul fatto che è lei, e non tu, ad avere ventiquattro anni. Dovresti essere uno stupido per sentirti ancora giovane […].

Ecco che cosa succede: senti lo strazio di essere vecchio, ma in un modo nuovo».

23. Hillman, *op. cit.*, p. 134.

24. Ringrazio Michelangelo De Maria, fisico, per molti spunti presenti nel libro e per le lunghe e interessanti conversazioni sull'argomento.

25. E.-E. Schmitt, *Piccoli crimini coniugali*, e/o, Roma, 2003.

26. Secondo Freud l'individuo muta attraverso un processo evolutivo con modificazioni dovute alla maturazione, al rapporto con l'ambiente e all'apprendimento. Questo processo avviene nella relazione di accudimento (e necessaria differenziazione) con le figure di riferimento, madre in primis. La nostalgia della totalità originaria è la nostalgia del periodo in cui il bambino era tutt'uno con la madre, in cui non si era ancora differenziato da lei.

27. Lo «sfruttamento interpersonale», sebbene sia un elemento che è stato rivalutato nella nostra società contemporanea, rimane uno dei criteri diagnostici del disturbo di personalità narcisistica.

Relazioni pericolose: il narciso e l'attaccamento

1. Gli psicologi distinguono tra *attaccamento sicuro*, *insicuro-resistente* e *insicuro-evitante*, corrispondenti a un attaccamento *riuscito*, *ansioso* e *mancato*. La letteratura scientifica parla dei narcisi come di «insicuri evitanti», forniti di schemi interpersonali rigidi e ripetitivi. Secondo questi schemi, i narcisi considerano l'altro come negativo e pericoloso per considerare se stessi come affidabili. Il soggetto narciso si ritiene, infatti, non amato, ed è certo che alle sue richieste di cure si risponderà con un rifiuto. L'esperienza di possibili legami positivi non costituirà elemento di apprendimento, per cui, aspettandosi sempre *un altro da sé negativo e rifiutante*, metteranno in atto un'esplorazione compulsiva e sarà evitato ogni attaccamento. L'attaccamento insicuro evitante emerge a seguito del «tradimento» da parte delle figure importanti di accudimento e rende vana la possibilità di strutturare confini dell'Io più definiti e la capacità di rapportarsi a un Tu inteso come Altro.

2. I figli riconosciuti e rispettati dai genitori sono quelli che acquisiscono maggiore consapevolezza di sé e dei propri stati d'animo. Questo riconoscimento viene negato ai narcisi, che per vivere adottano un processo di dissociazione: il bambino che non percepisce una buona sintonizzazione con i genitori sacrifica aspetti importanti di sé al fine di mantenere o creare il benessere comune e ottenere quell'armonia familiare che gli è necessaria (cfr. tra gli altri Jeremy Safran, Daniel Stern). Le rappresentazioni della relazione sé-altro che vengono dissociate non vengono integrate negli schemi interpersonali, ma esercitano una notevole influenza proprio per il loro silenzio: diventano parti essenziali del funzionamento di sé, rimangono non integrate e non elaborate nella struttura di personalità. Le parti dissociate possono inibire la consapevolezza, e limitare in questo modo i vissuti e impoverire la vita emotiva.

3. Secondo Heinz Kohut, massimo esperto di narcisismo, l'individuo narcisista è incompleto in mancanza di un oggetto.

4. A. De Botton, *op.cit.*, p. 7.

5. Si veda la loro descrizione nel capitolo precedente, *Lui chi è?*, a p. 33.

6. E. Neumann, *Storia delle origini della coscienza*, Astrolabio, Roma, 1978.

7. La *Dea Madre* è un archetipo di cui parlano anche Jung e molti psicoanalisti junghiani.

8. Come dice la saggezza popolare: «In amor vince chi fugge». Il potere nasce dalla possibilità di disinteressarsi.

9. Molte donne mi hanno raccontato storie molto simili fra loro: quelle di uomini che si allontanano per brevi periodi di tempo, lamentando la propria tristezza, la fatica del vivere e la necessità di rifugiarsi in solitudine (e se volessimo essere cattivi, potremmo dire che spesso si tratta di un periodo in cui iniziano a frequentare qualcun altro).

10. Il fatto che gli uomini siano monogami o bigami dipende dalle esperienze precoci e dai valori familiari e personali di ciascuno di loro, oltre che dalla cultura di riferimento e dalle esperienze di vita.

11. Interessante, a questo proposito, un commento di Galimberti, che nel suo libro *Le cose dell'amore* evidenzia molti aspetti definiti come comuni agli Uomini e che personalmente attribuisco, invece, alle personalità narcisiste. Galimberti sostiene, infatti – in maniera a mio parere pessimistica – che «è del vuoto che ci si innamora, non del pieno, perché amore è trascendenza, e non simbiotico rapporto duale […]. Amore si dà solo là dove ci sono costruzione, proiezione, invenzione, ideazione. Nessuno infatti ama l'altro, ma ognuno ama ciò che ha creato con la materia dell'altro». Si veda Galimberti, *op. cit.*, p. 36.

12. Nel romanzo *Non ti muovere* la moglie del protagonista è, appunto, una donna che «non ha nessuna voglia di complicarsi quel momento di abbandono», «non mi appartiene, non mi è mai appartenuta», «si affanna in bilico tra la curiosità e il timore di soffrire […]. Dietro tanta apparente intelligenza si cela una patina di coriacea sordità, quasi un'assenza di coscienza: è la sua scappatoia al dolore. Sono gli occhi che mette su quando è in difficoltà, quelli con i quali finge di capirmi, mentre invece mi abbandona a me stesso». Ad essa, ancora comunque troppo individuata, si contrappone Eco, cioè Italia, donna disponibile e dalla nulla personalità, ma più amabile, perché permette al narciso sia di primeggiare che di essere l'unico in campo.

13. Parlo poco in queste pagine di queste coppie poco consapevoli, che sopportano umiliazioni e violenze reciproche senza – apparentemente – accorgersene: non vengono in terapia e sembrano «funzionare». I partner fanno due vite parallele in cui ciascuno si lamenta, ma in questo modo i tratti del narcisismo possono rimanere in stato di latenza.

14 «Ha detto una volta Vittorio Foa che la libertà è non sapere cosa si farà domani. Forse la libertà non esiste. Il filosofo Cacciari lo sostiene. Per un comportamento etico, secondo lui, è però bene fare come se esistesse […]. Una scelta voluta non è sempre una scelta libera […]. La libertà si fonda sui vincoli: è poggiando su di essi che possiamo scegliere» (Cristina Koch, psicologa e psicoterapeuta, in una comunicazione personale). Potremmo sostenere che la libertà è la catena che ci siamo scelti.

15. Z. Bauman, *Intervista sull'identità*, Laterza, Bari, 2003.

16. Il *Puer aeternus* è un archetipo di Jung che tende a fondere insieme l'Eroe, il Fanciullo Divino, il Figlio del Re, Ermes-Mercurio, le figure di Eros. Banalmente si riferiscono gli impulsi *Puer* a una persona che rimane adolescenziale, catturata in una vita provvisoria. In realtà l'archetipo è molto più variegato e complesso.

17. Di nuovo facciamo parlare Galimberti: «Non ci è dato, se non per brevi attimi, di fare esperienza nello stesso tempo dell'amore e del desiderio verso la stessa persona. E questo perché l'amore, che nasce sotto il segno della stabilità e dell'eternità, vuole ciò che il desiderio rifiuta […]. Per questo diciamo che non sono la quotidianità, la familiarità, l'abitudine a estinguere nella casa la passione amorosa, ma siamo noi a usare la quotidianità, la familiarità e l'abitudine per estinguere nella casa la passione amorosa, allo scopo di difendere il nostro nido dal rischio destabilizzante

dell'avventura, che potrebbe sottrarci la sicurezza e l'accoglienza di cui, al pari dell'avventura, abbiamo un assoluto bisogno». Un punto di vista a mio parere maschilista e pessimista. Si veda Galimberti, *op. cit.*, pp. 66-68.

18. N. Barrios, *Letter from home*, in AA.VV. *Gli amori che abbiamo vissuto*, Guanda, Parma, 2004.

Il lungo addio: il narciso e il distacco

1. L. Andreas-Salomé, *Il mito di una donna. Autobiografia*, Guaraldi, Firenze, 1975.

2. La letteratura scientifica parla di loro come organizzati da una «strategia dell'evasione», che nasconde una voglia di tornare all'infanzia e al rapporto fusivo con la madre, ma li descrive anche come incapaci di integrare i bisogni erotici con quelli affettivi.

3. Nel già citato *Non ti muovere*, il protagonista narciso, per giustificare la sua inspiegabile attrazione verso una donna priva di volontà e personalità, brutta e volgare («Italia non era nulla», e per questo diventa tutto), si impegna immediatamente per trovare le colpe della moglie: «Mi ero accorto di uno scompenso. Quello che avevo aspettato non c'era. Trascurabili disattenzioni: niente di fresco in frigorifero, il mio costume rimasto a scolorire in un angolo assolato dopo l'ultimo bagno […]. Non mi sentivo atteso, non mi sentivo amato […]. Le carezzavo le gambe e non la sentivo fremere».

4. T. Ben Jelloun, *L'amore stregato* in *Amori stregati*, Bompiani, Milano, 2003.

5. Ivi, p. 34.

6. Libertà e solitudine sono due costrutti che i narcisi coniugano sempre.

7. *Sedurre*, nel greco *phtheirein*, vuol dire anche distruggere.

8. G. Dimaggio et al. in Dimaggio G., Semerari A., *op. cit.*

9. Kohut parla di furia implacabile che domina l'Io (l'aggressività matura è invece sotto il controllo dell'Io) e cita due libri in cui i protagonisti sono in preda a questa rabbia narcisistica: *Moby Dick* di Melville e *Michael Kohlhaas* di Kleist. Parla anche di rabbia narcisistica cronica, una forma di protesta e dispetto che si manifesta in atti vendicativi isolati o accuratamente programmati.

10. «Il semplice fatto che l'altro sia indipendente o diverso è vissuto come offensivo da chi ha bisogni narcisistici intensi». Si veda H. Kohut, *Pensieri sul narcisismo e sulla rabbia narcisistica*, tratto da *The Search of the Self*, in *Rabbia e vendicatività*, Bollati Boringhieri, Torino, 1982.

11. A. Giménez-Bartlett, *La frase mai detta*, in AA.VV., *Gli amori che abbiamo vissuto*, Guanda, Parma, 2004.

12. Hillman, op. cit., p. 86.

13. «Il *Senex negativo* è il *Senex* scisso dal suo stesso aspetto Puer. Ha perduto il suo bambino. […] Senza l'entusiasmo e l'eros del figlio, l'autorità perde il suo idealismo. Non aspira ad altro che alla sua perpetuazione, non può condurre ad altro che al dispotismo e al cinismo; perché il significato non può reggersi soltanto sulla struttura e sull'ordine. […] La sessualità priva di eros giovane diventa caprina; la debolezza diventa legnosità; l'isolamento creativo soltanto solitudine paranoie». Si veda Hillman, *op. cit.*, p. 91.

14. J. Updike, *Coppie*, Guanda, Parma, 2002.

15. Non siamo neppure sicuri che la moglie sia solamente «fredda e razionale», come la descrive G. In ogni caso, a lui piace vederla così, per sentirsi giustificato ad andare altrove.

Le donne dei narcisi

1. Capita che le donne trattino il partner come un figlio e lo accudiscano amorevolmente, fino a quando non nasce loro *un figlio vero*: in quel momento desidererebbero un partner-compagno, che le aiuti e le appoggi: abbandonano improvvisamente il *maternage* verso il compagno, che si sente a ragione tradito e negletto.

2. Ringrazio Cristina Koch, psicoterapeuta, che mi ha illuminato su questo concetto e mi ha supportato nel progetto di questo libro.

3. Per *campo inter-soggettivo negativo e stabile* si intende uno spazio psichico influenzato dalla relazione reciproca tra i due partner, da ciò che ognuno dei due porta dentro il rapporto, e che viene mantenuto nel tempo: può risultare sia adattativo (e quindi positivo), sia sottrattivo (e quindi negativo). Si tratta, in altre parole, dei fattori psicologici dei singoli che influenzano lo spazio vitale della coppia e della danza comune che costituisce un valore aggiunto.

4. E. Neumann, *Amore e Psiche*, Astrolabio, Roma, 1989, p. 61.

5. Ibidem.

6. Ivi, p. 80.

7. G. Garcia Marquez, *Memoria delle mie puttane tristi*, Mondadori, Milano, 2005.

8. R. Petri, *Esecuzioni*, Fazi Editore, Roma, 2005.

Il gioco di coppia

1. De Botton, *op. cit.*

2. Z. Bauman, *Amore liquido*, Laterza, Bari, 2003.

3. Ovidio, *Amores*, 3, 11, 39.

4. A. Camilleri, *La pazienza del ragno*, Sellerio, Palermo, 2004.

5. Margareth Mahler, una grande psicoanalista, ipotizza una *fase simbiotica* per i primi mesi di vita del bambino, caratterizzata da una dipendenza totale, reciproca, tra madre e figlio. Gli indiani d'America sostengono che per i primi cinque anni madre e bambino condividono la stessa aurea, e perciò sentono le stesse cose. Così gli uomini, secondo loro, sperimentano una dipendenza simbiotica dalle donne con cui fanno sesso. Tuttavia, in questo caso, parliamo di una situazione culturalmente differente, in cui è la coppia a diventare simbiotica in maniera più o meno patologica.

6. Così Annamaria Bernardini de Pace chiama le storie di crudeltà e mobbing familiare nel suo libro *Calci nel cuore*, Sperling & Kupfer, Milano, 2004. Si tratta di relazioni che spesso vedono implicato un narciso.

7. La signora era già stata da una sessuologa, che aveva smentito la sua convinzione di essere l'unica responsabile dei problemi sessuali con il marito e di meritare le sue costanti critiche. Nel lavoro terapeutico, Katia e io abbiamo deciso insieme di lavorare sul suo senso di sé, sulla sua autostima e sulla sua disponibilità sacrificale esagerata, sulla compartecipazione al gioco di coppia, che vedeva lui come persecutore e lei come vittima sacrificale che non merita di meglio.

Trappole in cui una donna può cadere

1. Si pensi al famoso film di Robert Benton *Kramer contro Kramer*.

2. È *dipendente* una persona che fa quello che l'altro desidera, è *contro-dipendente* chi fa l'opposto di ciò che l'altro desidera. C'è poi la possibilità di essere *indipendenti* («Faccio ciò che penso sia giusto e che mi dà piacere indipendentemente dall'altro») e *interdipendenti* («Faccio ciò che penso sia giusto avendolo mediato con le esigenze del partner»).

Strategie di sopravvivenza

1. Ringrazio la dottoressa Serena Dinelli, psicologa clinica, con cui ho proficuamente discusso di

questo aspetto.

2. Ringrazio Stella Vordemann, amica e lettrice attenta di questo scritto.

3. Updike, *op. cit.*

4. J.V. Fisher, *L'ospite inatteso*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2001.

5. Si pensi alla canzone di Giorgio Gaber *La libertà* (1972): «La libertà non è star sopra un albero […] libertà è partecipazione».

6. Z. Bauman, *Modernità*, cit.

7. Il principio di piacere è pensato da Freud come opposto al principio di realtà. Nei primi tempi di vita il bambino tende a una soddisfazione immediata, mentre crescendo impara a vivere procrastinando il piacere nel tempo, arrivando in questo modo a un più facile adattamento alla realtà.

8. Z. Bauman, *Modernità*, cit., p. 213.

La narcisa che è in me

1. J. Fonda, *La mia vita finora*, Mondadori, Milano, 2005.

2. A. Nin, H. Miller, *Storia di una passione*, Bompiani, Milano, 1987.

3. Ringrazio Sandra Sassaroli, nota psicoterapeuta cognitivista e amica, che mi ha dato utili suggerimenti.

4. Credo fermamente che in questo periodo storico le bambine crescano in modo da adattarsi maggiormente alla vita rispetto ai maschi, in quanto le mamme sono meno tolleranti con chi è simile a loro e sono più permissive con chi è molto differente da loro. Questa severità verso lo stesso sesso «educa meglio» le femmine.

5. Quest'anno (2007) a Spoleto c'è stata una mostra dal titolo: *Nobel negati alle donne di scienza*, curata da Lorenza Accusani, sulle donne che hanno fatto scoperte rivoluzionarie e non hanno vinto il premio: cito tra le tante la cristallografa Rosalind Franklin, la biologa Nettie Marie Stevens l'astronoma Annie Jump Cannon, l'astrofisica Jocelyn Bell-Burnell, e le fisiche Lise Meitner e Chie Shiung Wu. Nessuna di esse ha mai neppure protestato in pubblico per il torto subìto.

6. Come dice la mia amica Chiara: «Finché ci saranno film come *La magnifica preda* la donna dovrà fare una terribile fatica per disincagliarsi dalle fauci del maschilismo e diventare una narcisa».

7. U. Beck, *La società del rischio. Verso una seconda modernità*, Il Mulino, Bologna, 2003.

8. Z. Bauman, *La società sotto assedio*, Laterza, Bari, 2003, p. 59.

9. Bauman, *op. cit.*, p. 164.

10. Consiglio ai lettori il libro di Annamaria Bernardini de Pace, *Mamma non m'ama. Le madri cattive esistono*, Sperling&Kupfer, Milano, 2005.

11. Fonda, *op. cit.*, p. 45, p. 58.

12. C.P. Estés, *Donne che corrono coi lupi*, Frassinelli, Milano, 1993, p. 11.

13. Il mio amico Dario D'Incerti, grande esperto di cinema, mi ha segnalato altri titoli con donne narcise come protagoniste: ad esempio Bette Davis in *Eva contro Eva*, Vivien Leigh in *Un tram che si chiama desiderio*, Sigourney Weaver in *Una donna in carriera*, Glenn Close in *Relazioni pericolose* e in *Cronisti d'assalto*, Demi Moore in *Rivelazioni*, Katherine Hepburn in *Susanna*.

14. Estés, *op.cit.*